

Saison 2023 - 2024

		rdv VERT	rdv sur place 8h45
4-sept.	Début des cours de GYM		
10-sept.	Rando : Des arbres remarquables Forêt de Rambouillet	8:15	Parking Forêt Carref Grand Baliveau
8-oct.	Rando : Berchères-sur-Vegre	8:15	Mairie
15-oct.	LOTO Foyer rural ouverture des portes 21 lots exclusivement en bons d'achat Loterie - Buvette - Sandwichs - Crêpes	13:00	Foyer Rural
12-nov.	Rando : Le Ménillet et l'Avre	8:15	Parking des Pêcheurs Ménillet
17-nov.	Assemblée Générale de l'ASAC suivi d'un moment de convivialité	18h30	Foyer Rural
10-déc.	Rando : Louvilliers-en-Drouais	8:15	Parking Mairie
14-janv.	Rando : Houdan	8:15	Parking Donjon
11-févr.	Rando : La Bergerie Nationale Rambouillet	8:15	Parking Mairie
10-mars	Rando : Rando Repas au Foyer Rural	8:30	
14-avr.	Rando : Condé-sur-Iton	8:15	Parking Mairie
12-mai	Rando : Illiers-l'Evêque	8:15	Parking Eglise
9-juin	Rando : Saint-Lubin-des-Joncherets	8:30	Parking Mairie

**Nous comptons sur votre présence à l'Assemblée Générale
Foyer Rural vendredi 17 novembre 2023 à 18h30**



Saison 2023 - 2024

La période estivale tire à sa fin, les associations vont reprendre leurs activités.

Celles proposées par l'ASAC vont reprendre à partir du **lundi 4 septembre**.

Les membres du bureau, responsables des différentes sections seront en mesure de répondre à vos questions.

Sophie, notre secrétaire pour le cours de gym du lundi ;
Françoise, le jeudi aux séances de pilates ;
Claudine H ou Claudine V le mardi pour la marche nordique ;
Victor ou Claudine pour les randonnées pédestres mensuelles.

L'ASAC étant affiliée à la fédération de gymnastique volontaire et à la fédération de randonnée pédestre, **l'affiliation pour les pratiquants est obligatoire.**

En cas d'activités multiples, votre responsable vous indiquera quelle licence souscrire. Nous nous chargeons des formalités.

•Les prix que nous appliquons sont les mêmes depuis 2018/2019, seules les licences reversées aux fédérations subissent une petite augmentation.

Nous vous proposons maintenant, pour régler votre inscription de le faire en 3 chèques.

Division des règlements : pour une cotisation de **95 €** : 35€+30€+30€ / **120 €** : 3 x 40 € / **160 €** : 55 €+55€+50€ / **190 €** : 65€+65€+60€ / **220 €** : 75€+75€+70€.

Au premier chèque il convient d'ajouter : la cotisation annuelle à l'ASAC de 10 € et le coût total de la licence.

Les chèques seront encaissés : le premier fin septembre 2023, le deuxième en janvier 2024 et le dernier en avril 2024.

« Une séance d'activité avec l'ASAC, c'est six jours de santé, de quoi tenir la semaine et recommencer »

Si vous souhaitez aider l'ASAC dans ses actions sans participer à ses activités sportives vous pouvez adhérer pour seulement le montant de la cotisation soit 10 €uros.

Nous vous remercions de votre confiance et vous souhaitons une bonne saison 2023-2024 avec notre énergie et votre bonne humeur...



ASAC Association Sportive Amicale et Culturelle

Bulletin d'Inscription Saison 2023-2024

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____

Adresse _____

Code postal _____ Commune _____

Téléphone dom _____ Portable _____

Adresse e-mail _____ @ _____

	Coût Annuel	oui/non	
Cotisation Annuelle ASAC 2023-2024	10,00	oui	10,00
Licence Gymnastique Individuelle FFEPGV (licence enfant : 26 €)	31,00 26,00		
et Atelier GYM TONIC 1h	95,00		
ou Atelier MARCHÉ NORDIQUE 1h30	120,00		
ou Atelier PILATES 1 h	95,00		
ou Deux ateliers GYM et Pilates	160,00		
ou Deux ateliers GYM ou Pilates et marche Nordique	190,00		
ou Trois ateliers	220,00		
Licence Randonnée Individuelle FFRandonnée	28,25		
Licence Randonnée Familiale FFRandonnée	56,30		
Hors licence participation gratuite aux randonnées			
1er chèque :	TOTAL		
2ème chèque :			
3ème chèque :			

La souscription de la licence GYM dispense de la souscription de la licence RANDO tout en autorisant la pratique de la rando au sein de l' ASAC. Indiquez ci-dessous le nom de la Fédération et le numéro

Fédération _____ N°Licence _____



ASAC Association Sportive Amicale et Culturelle
Mairie 37, rue Charles Waddington
28500 - Vert-en-Drouais
Téléphone : 07 86 84 42 85
Courriel : asacvert28@gmail.com

Saison 2023 - 2024

Pour toutes les activités physiques un certificat médical de moins de trois mois (au moment de l'inscription) est obligatoire.

Ce certificat médical sera maintenant valable trois ans

Pour les pathologies particulières il est à fournir annuellement.

GYM TONIC - MARCHÉ NORDIQUE - PILATES

Organisation des cours

En Septembre cours découvertes gratuits 😊 😊 😊....

Gym Tonic	Lundi	18h30 - 19h30	Elodie WISSOCQ
Marche Nordique	Mardi	13h30 - 15h00	Nathalie DELANGE
PILATES	Jeudi	14h00 - 15h00	Gwenaëlle CAMUS

Les ateliers de gymnastique ont lieu au Foyer Rural
Pour la marche nordique, rendez-vous devant le Foyer Rural
A chaque trimestre le rdv sera déplacé pour pouvoir vous proposer une plus grande variété de parcours

Ces activités démarreront le lundi 04 septembre 2023

RANDONNÉE PEDESTRE

Sortie en groupe un dimanche matin par mois
A chaque sortie deux parcours sont proposés : 8 km ou 12 km
Rendez-vous devant le Foyer Rural à Vert ; départ à 8h15 si-covoiturage
Sinon rdv sur place (selon programme) au départ de la randonnée à 08h45

Début des randonnées : 10 septembre 2023

à découper et à nous retourner accompagné du règlement correspondant

calendrier de nos activités et manifestations à conserver