

BULLETIN D'INFORMATION - SEPTEMBRE 2024

◆ INFORMATION GENERALE

Reprise des activités le lundi 9 septembre 2024

sauf pour la danse folklorique qui reprendra le 24 septembre

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents et à tous une bonne saison 2024/2025

Rappel très important : les cartes d'adhérent doivent impérativement être dans votre sac de sport pour chaque activité. Elle est nécessaire afin de contacter la personne à prévenir en cas d'accident.

◆ ACTIVITES SPORTIVES

Aucune activité sportive pendant les vacances scolaires sauf accord du bureau en concertation avec les mairies.

Musculation :

RAPPEL ; pour des raisons de sécurité, présence obligatoire de 3 personnes au minimum dans la salle pour pratiquer cette activité. Le gardien doit vous refuser l'accès à la salle en cas de non respect.

Suite à des échanges avec le Président de Fitness Club de Maurepas, nous avons investi dans l'achat d'un rameur.

Marche :

Les chaussures de marche sont obligatoires. Vous devez respecter le niveau de la marche pratiqué. Il serait prudent d'avoir aussi les numéros de téléphone des responsables sur soi (voir sur le site Internet).

Piscine :

Il est IMPERATIF de respecter les jours choisis à l'inscription. Pas de changement en cours d'année, même si vous êtes absent à un cours.

Gymnastique :

Suite à sa demande Marie-JO, n'assure plus son cours du mercredi au CESA.

SLS BOUGE !

Sandrine donnera un cours de **stretching** le mardi de 15h à 16h au gymnase des Bessières

Elisabeth occupera le créneau de Marie-Jo le mercredi de 11h à 12h, au CESA

- pour un cours de « **seniors et mouvements** » destiné aux personnes en difficultés physiques.

Sabine vous propose un cours de « **gym santé** »

- Si vous sortez d'une sédentarité, suite à des soucis de santé,
- Si vous n'osez plus refaire du sport à cause d'un surpoids

Conseils concernant ces 2 dernières activités :

- gym santé est favorable à certaines pathologies et certaines fragilités. Il faut **surtout s'appuyer sur les conseils du médecin** afin d'éviter les risques d'aggravation pour certains cas. Les cassures, les traumatismes aigües, etc....nécessitent quelquefois un arrêt provisoire du sport le temps du rétablissement
- Les Educateurs Sportifs ne se substituent pas à un médecin, ils sont là uniquement pour aider la remise en forme en s'appuyant sur les conseils médicaux.
- La tenue est la même qu'en gym dynamique :
- **Basket obligatoire** (et surtout pas de chaussettes pilates etc..), car la santé passe aussi par le déplacement. Nous faisons des petits déplacements dans la salle, donc il faut de bons appuis pour les chevilles, pour les genoux etc...
- Un tapis car même si nous avons des exercices sur chaise, nous passons quelques fois au sol
- Une tenue de sport confortable et une bouteille d'eau
- les personnes ayant des problèmes cognitifs importants ne sont admis à ce cours

Exceptionnellement, il y aura des **journées portes ouvertes en septembre pour seulement ces deux cours**. Il faudra prévenir le bureau **avant le 27 septembre** si vous voulez adhérer à l'un de ces cours et régulariser le paiement si nécessaire.

SLS INNOVE

Rencontre d'automne avec Karaoké le 18 octobre 2024. Inscription à partir de 26 septembre au CESA. participation de 15€, maison de quartier de la Villedieu. Responsable Marie-Camille : 06 63 99 24 57

SORTIES ET VOYAGES

Les chanceux partiront en Albanie du 16 au 23 septembre.
Sont en étude :

Musée de la franc-maçonnerie

Sortie en train et bateau sur le Lac de Der

Une thalasso à Perros Guirec 4jours/3 nuits au printemps de 1255€ à 1400€ selon le nombre de personnes

Le PORTUGAL en septembre 2025. Circuit de Lisbonne à Porto. De 1505€ à 1625€ selon de nombre de participants

CYCLO RANDO

Comme chaque année, nous vous retrouverons à la salle des fêtes pour une manifestation au profit du service de pédiatrique de cancérologie de l'hôpital Mignot, **le dimanche 29 septembre** . participation de 10€ sur place ou à la permanence du SLS, par chèque.

Une vente de brioche sera organisée dans le **magasin Auchan le samedi 28 septembre**. Le bénéfice sera versé à l'hôpital. Nous vous attendons nombreux.

◆ SITE

Avant d'appeler une personne du bureau, pensez à consulter le site. Vous y trouverez peut-être l'information que vous recherchez.

Merci à tous et bonne reprise



Yvelines
Le Département

SLS - HÔTEL DE VILLE PLACE DE L'AUXOIS 78310 MAUREPAS

Présidente SLS : Odile ROULAND ☎ 06 68 08 69 51 sls.asso.contact@gmail.com

Vice-président : Bernard GICQUEL ☎ 06 08 27 56 83



Secrétariat : Lyvia BOYER - ☎ 06 81 04 03 95 sls.asso.gestion@gmail.com

Site internet : <https://site.sportsloisirseniors.fr/>