

## BULLETIN D'INFORMATION - SEPTEMBRE 2023

### ◆ INFORMATION GENERALE

#### **Reprise des activités le lundi 11 septembre 2023**

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents et à tous une bonne saison 2023/2024

**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

#### **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.

#### **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 (donné avec le planning du dernier trimestre ainsi que 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** :

En raison du manque de participants, les cours d'Isabelle de 10H à 11H et de 11h à 12h le mardi au CESA sont annulés.

**Isabelle assurera toujours ses cours du vendredi à Chastanier**

**Le cours de Marie-Jo au CESA le jeudi se déroulera de 10h à 11h.**

#### **Tai Chi/ Qi Gong** :

Joseph sera absent le 21 septembre. Selon la possibilité d'ouverture des gymnases, ce cours pourra s'effectuer pendant les vacances scolaires

### **SORTIES ET VOYAGES**

Le 15 novembre 2023 une sortie est prévue pour visiter la Basilique de Saint-Denis et l'Ecole de la Légion d'honneur à Saint-Denis (93). Les inscriptions se feront à la permanence du CESA le jeudi 21 septembre 2023.

Fourchette de prix de 90€ à 112€ repas compris selon le nombre de personnes.

En projet : dates à définir

- Un voyage en Albanie
- *Un séjour de 2 jours/une nuit (mercredi et jeudi) en Alsace avec un déjeuner spectacle au Royal Palace*

- Un séjour au Futuroscope
- Visite des 3 grands ports du Nord (Boulogne, Calais et Dunkerque)
- Le musée de la Franc-maçonnerie
- Une journée à la découverte de Montmartre
- Une journée parmi les roses à Veules les Roses (76)
- Musée de la Marine
- Musée des Arts et Métiers et Paradox Museum

## ◆ SITE

Pensez à consulter le site.

Pour visualiser les photos :

- Galerie photos
- Faire glisser le curseur sur les photos (Activités, Sorties, Marches, Voyages)
- Choisir la photo qui correspond à votre demande
- Trouver la rubrique qui vous intéresse
- Cliquer pour voir apparaître les photos



**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](mailto: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](mailto:sls.asso.gestion@gmail.com)  
Site internet : <https://site.sportsloisirseniors.fr/>