



Paris, le 20 Août 2022

Chères amies adhérentes, chers amis adhérents bonjour,

La saison 2021 - 2022 s'est bien terminée, malgré les difficultés liées à la pandémie du Covid nous avons fait face et vous êtes nombreux à être revenus au club. Nous vous remercions de votre confiance.

Ci-joint les documents nécessaires à votre ré-adhésion pour la saison 2022 – 2023.

Vous pouvez :

- Nous les remettre en mains propres pendant nos permanences :
Un mardi à notre permanence à la MVAC du 16^{ème} , à partir du mardi 6 septembre,
Les mardis 6 et 13 septembre la permanence aura lieu, comme d'habitude :
De 10h30 à 12h30 et nous y ajoutons l'après-midi de 14h à 16h.
Le 2^{ème} mercredi du mois de 10h à 12h à la MVAC du 15^{ème} , à partir du 14 septembre
Le 2^{ème} mercredi du mois de 15h à 17h à la MVAC du 9^{ème} , à partir du 14 Septembre ou
- Nous les retourner par voie postale à la MVAC du 16^{ème}.

Cette saison 1 seul document sera à joindre impérativement à votre bulletin d'adhésion pour que nous puissions valider votre adhésion à la FFRS (notre fédération).
S'il manque votre bulletin sera « en attente ».

Il s'agit :

- 1) Du certificat médical, après un incident sérieux de santé ; ou si vous êtes à la fin de vos 3 ans, ce qui est le cas cette année pour certains d'entre nous (celles et ceux qui sont concernés ne recevront pas le questionnaire « QS sport santé »), seul le certificat médical sera valable.
OU
- De l'attestation « QS sport santé »,

Nos activités reprendront le lundi 12 Septembre 2022.

Retrouvez sur le calendrier hebdomadaire nos activités :

Lisez bien les informations qui s'y trouvent, de nouvelles activités et nouveaux horaires sont signalés.

Certains cours sont notés « sans animateur », nous en rechercherons activement dès le 1^{er} septembre.

La piscine de la Plaine vient de fermer pour travaux, nos cours d'aquagym et de natation auront lieu dès le lundi 12 septembre à la piscine :

Thérèse et Jeanne Brulé 75014 Paris

De 12h à 13h pour l'aquagym et

De 12h à 14h pour la natation.

Les « jumelages » d'activités continuent et se présentent comme suit :

- Il est à noter que pour cette rentrée quasiment toutes nos activités seront facturées 180€ pour la saison 2021-2022, excepté :

La marche nordique du lundi et du mardi qui reste à 135€ pour une séance par semaine et à 225€ pour 2 séances,

Le yoga et la sophrologie à 210€.

Lors de notre dernier comité directeur il a été décidé d'augmenter la cotisation de l'aquagym et de la natation, leur coût est désormais de 210€. Nous avons pris cette décision pour faire face au coût des lignes d'eau.

Un tarif dégressif est instauré pour les activités pour une semaine ;

- 1 activité : 180€
- 2 activités : 300€ (au lieu de 360€)
- 3 activités : 450€ (au lieu de 540€)
- Cumul d'une activité à 180€ et une à 210€ : 330€ (au lieu de 390€)
- Cumul de 2 activités à 210€ : 360€ (au lieu de 420€)

Nous avons distingué plusieurs types de cours de gym,

- A A. Malraux le lundi de 16h30 à 17h30 de la gym douce + pilates.
- A Suchet le vendredi de 14h à 15h de la gym barre au sol animée par Catherine.
- Les autres cours de gym sont dans la catégorie gym d'entretien avec les différences propres à chaque animateur.

Vous trouverez également en pièces jointes :

- le calendrier des vacances scolaires et des jours fériés où il n'y aura pas de cours, la saison va du 12 septembre 2022 au vendredi 7 juillet 2023 au soir donc, sauf information de la part d'un animateur ou d'un des membres du Bureau du club le calendrier sera suivi. Pour info, il y a 34 semaines d'activités cette saison, en conséquence une activité qui coûte 180€ revient à 5,20€ par cours.
- Le tableau des forums de la rentrée, si vous avez quelques heures disponibles pour nous épauler merci de nous le faire savoir afin de nous organiser au mieux.

Nous vous rappelons que pour toute activité vous avez la possibilité de faire une séance d'essai gratuite, le bon est à retirer à la permanence un mardi matin ou le demander par mail à : spor16@orange.fr

Dans l'attente de vous retrouver toutes et tous en bonne forme le 12 septembre.
Bien cordialement.

Christiane Baquier
Présidente du Club RSPO

RSPO – Retraite Sportive Paris Ouest
MVAC du 16^{ème} – Boîte n° 24
14, Avenue René Boylesve 75016 PARIS
Téléphone : **06 62 78 02 15**
Courriel : spor16@orange.fr
Site internet : www.sport-seniors-paris-ouest.fr