



Paris, le 1<sup>er</sup> Janvier 2021

Chères amies adhérentes et chers amis adhérents bonjour,

La saison 2019 - 2020 s'est achevée pour nous de façon bien rude le lundi 16 Mars 2020. A partir de cette date nous avons élaboré avec nos animateurs notre stratégie de « confinement ». Grâce au bon vouloir et au dynamisme de chacune et chacun, des cours en visio conférence et des vidéos ont été mis en place pour palier au mieux nos manques de contacts et surtout pour préserver notre capital santé et notre moral.

Concernant les disciplines pour lesquelles cela n'a pas été possible : aquagym, natation et marche nordique (de Vrej) un dédommagement est prévu, les adhérents concernés en seront informés individuellement.

Pour la rentrée, faute d'informations à ce jour, nous vous adressons les documents d'adhésion sans changements. Dès que le Gouvernement et notre Fédération nous donneront des directives précises, vous en serez informés.

Nous allons préparer une « charte de bonne conduite sanitaire » qui sera remise à tous les animateurs de nos activités, à charge pour eux, et pour vous, de la respecter. Vous devrez chaque semaine y inscrire :

Vos nom, prénom, n° de téléphone et signer ce qui attestera que vous en avez pris connaissance.

Nous pouvons d'ores et déjà prévoir de nous munir de :

Masque pour notre passage dans les parties communes de l'établissement

Chacune et chacun son tapis et serviette ou linge à poser dessus,

Il n'y aura pas de passage dans les vestiaires, donc, être équipés pour notre cours avant l'entrée en salle et prévoir un sac pour déposer nos effets.

Ces consignes sont le « minimum » pour l'instant.

Ci-joint les documents nécessaires à votre ré-adhésion pour la saison 2020 – 2021. Vous pouvez :

- Nous les remettre en mains propres pendant nos permanences :  
Un mardi à notre permanence à la MVAC du 16<sup>ème</sup>, à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2020,  
Les mardis 1<sup>er</sup> et 8 septembre la permanence aura lieu, comme d'habitude :  
De 10h30 à 12h30 et nous y ajoutons cette année l'après-midi de 14h à 17h30  
Le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h à 12h à la MVAC du 15<sup>ème</sup>, à partir du 9 septembre  
Le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois de 15h à 17h à la MVAC du 9<sup>ème</sup>, à partir du 9 Septembre ou
- Nous les retourner par voie postale à la MVAC du 16<sup>ème</sup>, à partir du 18 Août 2020.

### **Cette saison 3 documents seront à joindre impérativement à votre bulletin d'adhésion**

pour que nous puissions valider votre adhésion à la FFRS (notre fédération). S'il en manque un votre bulletin sera « en attente ».

Il s'agit :

- 1) Du certificat médical de moins d'un an, pour une première inscription ou 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 sera valable.

OU

- De l'attestation « QS sport santé »,
- 2) De l'attestation assurance de Gras Savoye qu'il faudra compléter et signer, il ne faut nous renvoyer que la page où vous aurez signé, et
- 3) Du recueil de consentement des personnes, document relatif à la protection des données personnelles qu'il faudra également compléter, dater et signer, à noter le rajout qui validera votre consentement pour la durée de votre appartenance au club.

### **Nos activités reprendront le lundi 14 Septembre 2020.**

#### **Retrouvez sur le calendrier hebdomadaire nos activités :**

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

##### Au gymnase A. Malraux

Cours de gym douce – pilâtes le lundi de 16h30 à 17h30 avec Johan salle Molière,  
Cours de Tai Chi le mardi de 16h à 17h avec Jean Philippe salle Michelet.

##### Au gymnase Roquépine le lundi :

Cours de stretching de 15h15 à 16h15 avec Anthony suivi d'un  
Cours de pilâtes de 16h15 à 17h15 toujours avec Anthony en fonction des inscriptions.

- A noter également la suppression de la marche nordique avec Vrej le vendredi matin.

##### Au gymnase Suchet

Le jeudi après-midi Anne-Marie va proposer un cours de Pilates en remplacement du cours de yoga.

Le cours de danse « modern'jazz » coûtera 180€ (au lieu de 210 auparavant)

Les « jumelages » d'activités continuent et nous avons essayé de simplifier :

- Il est à noter que pour cette rentrée quasiment toutes nos activités seront facturées 180€ pour la saison 2020-2021, excepté :
  - La marche nordique qui reste à 135€ pour une séance par semaine et à 210€ pour 2 séances,
  - Le yoga et la sophrologie à 210€.
- Un tarif dégressif est instauré pour les activités pour une semaine ;
- 1 activité : 180€
- 2 activités : 300€ (360€)
- 3 activités : 450€ (540€)
- Cumul d'une activité à 180€ et une à 210€ : 330€

- Cumul de 2 activités à 210€ : 360€

A compter de la rentrée le 14 septembre aucun ticket ne sera à présenter, nous supprimons définitivement les carnets de tickets qu'ils soient terminés ou non, de la dernière saison voire de la précédente.

### **Nous avons distingué plusieurs types de cours de gym,**

- A A. Malraux le lundi de 17h30 à 17h30 de la gym douce + pilates animée par Johan.
- 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 pièce jointe le calendrier des vacances scolaires et des jours fériés où il n'y aura pas de cours, la saison va du 14 septembre 2020 au 7 juillet 2021 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.

Rappel du point explicatif sur les « remplacements » de cours. Le principe de base de notre Fédération est que nous adhérons à 1 activité pour la « saison » soit une moyenne de 34 cours ; nous choisissons une activité, un lieu, un jour et un horaire pour lequel nous sommes assurés.

Deux cas de figure offrent la possibilité de changer :

- La salle n'est pas disponible ou
- Le professeur est absent

Dans ces 2 cas le Bureau du club vous propose une autre possibilité de cours dans la même semaine ou la semaine suivante. Il ne peut pas y avoir de « remplacement » entre les cours sans l'autorisation d'un des membres du Bureau du club.

**Pour les adhérents de la piscine Montherlant bénéficiaires de tickets,** un remboursement forfaitaire de 50€ sera à valoir sur l'adhésion 2020 – 2021.

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](mailto:spor16@orange.fr)

Dans l'attente de vous retrouver toutes et tous en bonne forme en septembre, nous vous souhaitons un très bon été.

Bien cordialement.

Christiane Baquier

Présidente et Secrétaire Générale du Club RSPO

**RSPO – Retraite Sportive Paris Ouest**

MVAC du 16<sup>ème</sup> – Boîte n° 24

14, Avenue René Boylesve 75016 PARIS

Portable asso : **06 42 47 68 22** Portable Secrétariat : **06 62 78 02 15**

Courriel : [spor16@orange.fr](mailto:spor16@orange.fr) Site internet : <http://sport-seniors-paris-ouest.fr>