



**Association sportive
de Villeneuve Saint Denis**

SITE INTERNET MAIRIE

SAISON 2018-2019

HISTORIQUE - AFFILIATION

Notre association a été créée le 7 octobre 1986.

Plus de 30 ans d'activités avec des animateurs responsables et des adhérents actifs, motivés et soucieux de leur santé.

Notre association est affiliée à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), Fédération reconnue d'utilité publique, constituée pour cette saison 2018-2019 de 500 000 pratiquants et de 6000 clubs sportifs sur l'ensemble du territoire. Elle est la 5ème plus importante fédération sportive, la 1ère non compétitive.

Son objectif : « Proposer à tous une activité physique de loisir et de bien-être permettant d'améliorer sa condition physique tout en se faisant plaisir ... »

Par son affiliation à la FFEPGV, notre Association bénéficie :

- du soutien administratif et de gestion des structures de la Fédération et notamment du Comité Départemental à Melun (CODEP) ;
- d'informations y compris juridiques au travers de plusieurs publications ;
- de formation pour ses dirigeants et ses animateurs (Comité Régional COREG).

NOS ACTIVITÉS 2018-2019

Nos animateurs sont formés, qualifiés par la FFEPGV et munis d'une carte professionnelle.

1) GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Donner à chacun le plaisir d'améliorer ses conditions physiques, en progressant à son rythme, sans compétition et dans la bonne humeur, voilà l'objectif de notre animatrice,

Pour y parvenir, elle propose en musique, dans un climat d'échanges et de conseils, des exercices adaptés à votre niveau : échauffement, renforcement musculaire, étirements, équilibre, cardio-respiratoire, danse/enchaînements et relaxation.

Chaque cours est différent ! Pas de monotonie !

Cours le mercredi : de 11 H 00 à 12 H 00, dojo de Villeneuve le Comte (sauf vacances scolaires)

Animatrice : Véronique

2) FITNESS ADULTES

Adapté à tous les niveaux et intergénérationnel, ce cours est votre allié pour vous aider à retrouver ou à conserver une bonne santé. Il permet de muscler en profondeur et harmonieusement chaque partie du corps grâce à un programme diversifié.

- Echauffement, cardio, abdos/fessiers en cours collectifs.
- Ateliers pour permettre à chacun de travailler au rythme/intensité qui lui convient et de bénéficier des conseils personnalisés de notre animateur.
- Utilisation de matériel : haltères, médecine ball, ballons pilates, élastiques, cerceaux, steps.

Cours le mercredi : de 19 H 00 à 20 H 00, salle des fêtes Pierre Midey, à Villeneuve Saint Denis (sauf vacances scolaires)

Animateur : Florian

2°) MARCHE NORDIQUE

Depuis septembre 2016, Véronique nous a entraîné (par tous les temps) à travers sentiers, bois, chemins de notre belle région Seine et Marnaise (Forêt de Ferrières, Vallée de la Brosse et de la Gondoire, Parc de Rentilly, Neufmoutiers en Brie, Vallée du Grand Morin, Le Pays Créçois, etc. ...) **au rythme de nos bâtons et de notre bonne humeur.**

Ces bâtons, contrairement à ceux utilisés pour la randonnée, sont orientés et pointés vers l'arrière, et permettent de se projeter plus rapidement et de solliciter l'ensemble de nos muscles.

L'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.

Venez nous rejoindre pour pratiquer la marche nordique dans une ambiance conviviale et une joyeuse sensation de liberté. Venez en apprécier tous les bienfaits dans l'esprit « sport-santé » !

Rendez-vous le jeudi, de 10 H 00 À 12 H 00 (sauf vacances scolaires), au lieu fixé par Véronique, notre animatrice.

TARIFS 2018-2019

Gymnastique Volontaire (1 H 00)

Cours : 130,00 € + licence

Fitness Adultes (1 H 00)

Cours : 125,00 € + licence

Marche Nordique (2 H 00)

- Licenciés Villeneuve Saint Denis et Villeneuve le Comte : 150,00 € + licence

- Licenciés Extérieurs : 230,00 € + licence

La licence de 22,00 demandées est reversée pour les 3 cours au Comité Départemental de la Fédération,

OUI AU « SPORT SANTÉ » ! OUI AU « SPORT PLAISIR » !

N'HESITEZ PLUS, VENEZ REJOINDRE NOTRE ASSOCIATION ET SES 3 ACTIVITÉS !

Pour tout renseignement, s'adresser à :

- Mme Chantal PARISSE : Tél 01 60 43 07 37

Mail « parisse.c@gmail.com »

