

LA NEWSLETTER DE

4 S

(N° 12 – 27 janvier 2020)

Réunion info vélo/bateau – 29 janvier 18h

Mercredi 29 janvier à 18h, une réunion est prévue à la Maison des Associations (amphi au rez-de-chaussée gauche) pour toutes celles et tous ceux qui sont intéressés par le weekend à Chanaz (3, 4, 5 avril) et le défi annuel « A la Mer, à Vélo » n°6, vers Strasbourg (fin septembre – début octobre 2020).

Weekend « Bien-Être » - 15 & 16 février

Inscrivez-vous : il reste qu'une seule place ...

Au programme du samedi 15 février : mouvements dansés et conférence sur la diététique.

Le dimanche 16 : activité de plein air (marche) ou d'intérieur, selon la météo du matin.

Puis yoga du son avant de se séparer.

Merci aux 4 intervenants et à Kiki et Guylaine, responsables de cette organisation.

Bulletin d'inscription en PJ

VÉLO : 4 activités différentes, dès février

Séances ouvertes à toutes les adhérentes et indispensables pour celles qui s'inscriront au défi vélo vers Strasbourg.

Sarah Grivey de l'Agence Écomobilité vous propose :

1. Mécanique vélo : lundi 17 février, de 14h à 16h ou vendredi 21 février, de 10h à 12h
 2. Maniabilité vélo : vendredi 6 mars, de 10h à 12h ; samedi 7 mars, de 10h à 12h
 3. Utilisation du VAE : vendredi 13 mars, de 10h à 12h ; samedi 14 mars, de 10h à 12h
 4. Sortie en vélo de Chambéry à Grenoble ou Goncelin, selon météo (retour en train) : samedi 28 mars, de 9h à 16h.
-

Ramasse à vélo



Vous pouvez aider la Banque Alimentaire 73, en collectant les produits, les mardis, mercredis et jeudis matin.

Comment ? Par binôme, en VAE-cargo (photo) et VAE avec remorque.

Vous hésitez à vous inscrire ? Contactez notre référente Michelle (06 62 69 44 76) qui vous en dira plus.

C'est un excellent entraînement, indispensable pour le défi vélo !

Aquagym à Buisson-Rond

La piscine aqualudique du stade va bientôt ouvrir ... et donc celle de Buisson-Rond ferme pour plusieurs mois de travaux. Le cours assuré par Mathieu s'arrête ! Quelques femmes vont donc rejoindre les cours d'Anne à Olympe Aqua Fitness ; elles sont en liste d'attente (noms en bleu). N'oubliez donc pas de vous rayer 48h avant, si vous ne venez pas à un cours. Elles pourront ainsi s'inscrire la veille ; MERCI pour elles.

Openrunner

C'est une application qui permet de créer ou rechercher un circuit vélo sur internet. Choix de la route, de ses difficultés, longueur et dénivelé : tout y est visible.
Merci à Jean-Marc et Alain qui permettent à 18 femmes de maîtriser cet outil indispensable aux cyclistes.
Merci à la Vélostation qui nous accueille dans ses locaux.
www.openrunner.com

Galette, vœux et chèque

Le 16 janvier, une sympathique soirée a réuni une cinquantaine d'adhérentes autour de la traditionnelle galette des rois. La Reine a été Sonia : grâce à elle, 4 S a reçu une subvention de 4 000 € du laboratoire Pfizer. Avec un groupe de 50 salariés de ce groupe pharmaceutique, elle a participé à un jeu interne pour soutenir nos actions et a gagné.
BRAVO et MERCI Sonia !



Sortie en raquettes



Il avait neigé pendant la nuit et le soleil était présent, samedi 18 janvier. Elles ont eu les meilleures conditions pour marcher dans les Bauges. Qui ? 14 adhérentes et famille, accompagnées par Daniel. La marche du matin les a conduites au refuge de la Platte où un repas les attendait.
Merci à Jackie, responsable de cette sortie.

Carnaval de Chambéry

Il se déroulera le samedi 7 mars (dernier samedi des vacances d'hiver), avec pour thème "La Parade fantastique" et marquera le trentième anniversaire de ce rendez-vous festif !
La parade traversera le centre-ville de Chambéry à partir de 14h30 (départ de la place de l'Hôtel de Ville), jusqu'à la place de l'Europe où l'on pourra profiter à partir de 16h30 d'un grand spectacle final et du traditionnel embrasement de Monsieur Carnaval.