

# LA NEWSLETTER DE

## 4 S

(N° 11 – 16 décembre 2019)



### *ANIMATIONS à venir*

N'oubliez pas de vous inscrire à ces diverses propositions :

- Mouvements dansés : 6 séances le jeudi soir, en janvier et février.
- Initiation « open-runner » (élaboration de parcours vélo sur Internet) par Jean-Marc Brun. 6 participantes maxi par session. Lundi 13, mercredi 22 ou jeudi 30 janvier à 18h. Inscriptions sur le doodle : <https://doodle.com/poll/prhesdrzcqexuhdp>
- Raquettes, dans les Bauges, le samedi 18 janvier.
- Weekend Bien-Être, à Yenne, les 15 et 16 février.
- Tennis : voir ci-dessous (fiche d'inscription en PJ).
- Weekend à Chanaz : vendredi 3 avril après-midi + samedi 4, dimanche 5 avril pour les vélos au départ de Chambéry ; 4, 5 avril pour le dragonboat au départ du Bourget-du-Lac. Nuitées au camping de Chanaz dans les chalets sur pilotis. Informations et inscriptions à venir. Week-end de préparation indispensable pour le défi vélo/bateau vers Strasbourg, début octobre 2020.

---

### *TENNIS adapté : mini-cycle*

Comme l'an dernier, notre partenaire le tennis-club de La Ravoire nous propose 6 cours de tennis adapté, animés par Anthony.

Quand ? Les lundis : 13, 20, 27 janvier et 3, 10 et 17 février, de 13h45 à 14h45.

Les cours ont lieu dans un gymnase chauffé.

Le club fournit les raquettes et les balles adaptées.

Votre participation à ce cycle de 6 cours : 12 €. Inscription avec le bulletin en PJ.

---

### *[www.association4s.org](http://www.association4s.org)*

Avez-vous visité notre site ? Vous y retrouverez les Newsletters, le calendrier des animations exceptionnelles, des photos ...

---

### *LISTES de présence*

Après 15 jours d'ajustement, les listes sont opérationnelles et à jour.

N'oubliez pas de cocher votre présence 48h à l'avance. Ainsi les femmes en liste d'attente peuvent s'inscrire la veille.

*Merci* à toutes pour votre implication.

---

### *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

Inscriptions auprès de Sarah Grivey, par mail : [sarah.grivey@agence-ecomobilite.fr](mailto:sarah.grivey@agence-ecomobilite.fr)