

NEWSLETTER DE 4 S

N° spécial « Rentrée »
Adhésion 2020 - 2021



Pour participer aux activités hebdomadaires ou exceptionnelles de 4 S,
il est obligatoire d'avoir finalisé votre adhésion 2020 - 2021.

La saison reprend dès le **mardi 1^{er} septembre.**

Nous vous espérons nombreuses pour cette rentrée avancée.

Nous reprenons nos activités sereinement, en respectant tous et toutes les règles
sanitaires spécifiques.

ATTENTION : Les cours d'aquagym avec Anne démarreront le mardi 15 septembre.

DES ÉVOLUTIONS

- Tiffany est la nouvelle animatrice pour l'**aquabike** à Drumettaz.
- Anne assurera les 3 cours d'**aquagym** à Olympe Fitness le mercredi et jeudi et à la nouvelle piscine du stade le mardi.
- Arlette vous accueillera pour la **sophrologie** à Bissy le mercredi matin ; aux thermes de Challes le mercredi soir.

FEUILLES DE PRÉSENCE AUX ACTIVITÉS

La procédure expérimentale mise en place l'an dernier a donné satisfaction : elle est donc reconduite. Vous devez obligatoirement cocher votre présence hebdomadaire sur les tableaux au moins 48h à l'avance. Il est impossible de changer de cours sans prendre préalablement contact avec 4 S.

EQUIPEMENTS INDIVIDUELS

Un tapis personnel et une grande serviette sont obligatoires pour toutes les activités suivantes : yoga, gym, sophro. Les chaussures sont systématiquement laissées à la porte des salles. Le masque est obligatoire dans les zones de circulation des lieux de pratique.

VOTRE ADHÉSION 2020-21

Merci à Pierre Lortet pour son travail sur ce nouveau flyer !

Votre dossier doit être complet pour pouvoir être traité. Merci de suivre les règles ci-dessous pour faciliter le travail des bénévoles.

1. Imprimez le bulletin en PJ.
2. Détachez le 1/3 de page « inscription » et remplissez-le intégralement et lisiblement.
3. Cochez les activités que vous vous engagez à pratiquer régulièrement. Attention : une seule activité aquatique possible.
4. N'oubliez pas de joindre l'enveloppe timbrée pour l'envoi de votre licence UFOLEP.
5. En PJ du mail, vous trouverez le règlement intérieur ; lisez-le attentivement et cochez la case le certifiant. Inutile de l'imprimer pour nous le renvoyer.
6. Votre signature atteste la validité des informations vous concernant.
7. Le certificat médical de moins de 3 mois est obligatoire ; en son absence votre dossier ne sera pas pris en compte.

Votre dossier est complet ? Envoyez-le à : 4 S – 20 rue des Tilleuls – 73000 Chambéry

DATES IMPORTANTES – RENTRÉE 4 S

- ◇ **Marche rose 4 S / Odyssée** : lundi 31 août 18h45, parc de Buisson-Rond. Circuit de 4 km, ouvert aux adhérentes, familles, amis, collègues, avec le t-shirt Odyssée 2020, bien sûr !

- ◇ **Odyssée** : samedi 5 septembre, parc du Verney. On compte sur vous !

Pour vous inscrire pour la marche (4 km, allure libre, sur un parcours inédit) :

<https://odysea.info/course/chambery/>

Pour être bénévole, les semaines précédant l'événement :

<https://drive.google.com/file/d/1b7IjY35ENPfpZCZHCrFBwUYRkeHYvkCL/view?usp=sharing>

Pour être bénévole le 5 septembre : https://drive.google.com/file/d/17BtrP2XzaFNT_j-wUb4x7rpFDWnT_cPd/view?usp=sharing

- ◇ **Jeudi 10 septembre, 18h** : découverte pour tous du dragon-boat, avec les pagaies et gilets de sauvetage offerts par les Lions Clubs de Savoie. Au Club de voile du Bourget-du-Lac (derrière « La Frégate »), en présence de M. le maire. Inscriptions préalables sur le doodle : <https://doodle.com/poll/yk2cmbdzrkt4cbq3>
- ◇ **Reprise vélo, samedi 12 septembre** : pour remonter sur votre vélo en toute sécurité ou pour préparer les 2 jours vers Lyon, Sarah, de l'Agence Écomobilité propose une sortie en direction de Grenoble : aller en vélo, retour en train. Départ à 9h. Repas tiré du sac.
Renseignements : sarah.grivey@agence-ecomobilite.fr
- ◇ **18/19/20 septembre** : journées vélo/bateau/marche à Lyon.
- ◇ **Mardi 22 septembre**, à Grenoble (18h30) : 4 S témoignera lors de la soirée « se déplacer autrement », sur le thème : les bienfaits du vélo sur la santé de tous les jours. Projection du film « Battantes » (de Lucia Palenzuela) retraçant le défi 2019 vers Venise.
- ◇ **Journée chant** le samedi 24 octobre, avec Florent ROBERT. Renseignements sur demande.
- ◇ **La ramasse à vélo** au profit de la Banque Alimentaire 73 continue les mardis, mercredis, jeudis matins, toute l'année, hors jours fériés ; renseignements auprès de Michelle, par mail : michellegery@gmail.com
Inscriptions en cliquant sur le lien : [tableau-distribution-alimentaire \(1\).xlsx](#)

ET POUR TERMINER

Un joli coup de projecteur : 4 S à Télématin, le 3 août (à 4 mn 35)

"Terroir - L'été du Triporteur" (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=aIkUU9aazB8&authuser=0>

3 adhérentes à vélo en totale autonomie ! Bravo et merci à Marie-Françoise, Véronique M. et Isabel.