

# NEWSLETTER DE 4 S N° 26 – octobre rose



## Les activités régulières de 4 S

Toutes les activités ont repris le 13 septembre, avec l'arrivée de 2 nouvelles animatrices : Marie pour l'aquagym et Yolaine pour la marche et la gym douce. Bienvenue à elles 2 ! Merci à Arlette (sophro), Guilhem (dragon-boat), Laurence (yoga), Michel (tai-chi & qi-gong), Tiffany (aquabike) de rester fidèles à 4 S.

Rappel : vacances scolaires du 23 octobre au 7 novembre : 2 semaines pendant lesquelles toutes nos activités sont suspendues.

## Partenariat avec Decathlon

En ce moment, un sac « Demain, je me lève de Bonheur » avec notre logo est proposé aux clients de Décathlon. Un pourcentage de la vente nous sera reversé. Merci au CDOS qui a géré ce partenariat.

## Animations au profit de 4 S, pendant Octobre Rose

- ⊗ Jeudi 14 octobre : l'Orange Bleue (Chambéry, vers Casto) propose 3 cours gratuits aux adhérentes de 4 S : 17h30 cuisses/abdo/fessiers, 18h30 aéro, et 19h30 step. Dress code : rose. Inscriptions préalables au 07 56 29 56 54 (programme en PJ)
- ⊗ Samedi 16 octobre : « Duathlon des Amazones, à 2 c'est mieux », à Bassens, organisé par Activ'Athlon et la mairie, de 10h à 12h au gymnase du chef-lieu. Venez découvrir la marche nordique et le tir à l'arc. Inscription gratuite. Les dons collectés seront reversés à **4 S**. Référentes 4 S sur place : Yolaine Champigneulle et Michelle Géry.
- ⊗ Samedi 16 octobre : Fitness Park (St Alban-Leyse en face Décathlon) vous accueille entre 14h et 17h pour des cours de : yoga, sophrologie etc... (programme en PJ). Inscriptions directement au club au 09 50 33 63 76 – gratuité pour 4 S.
- ⊗ Samedi 16 octobre, 20h : match de basket La-Ravoire-Challes Basket vs Stade Marseillais (nationale 2). Entrée gratuite et tombola au profit de 4 S. Espace Bellegarde à Challes, av. du Parc.

---


## VEL'OSONS

- ⊗ 23 et 24 octobre, au Manège de Chambéry. Le traditionnel rendez-vous bisannuel des voyageurs à vélo. Projection du film « Battantes », samedi 23 octobre, à 10h à la salle du Totem (MJC-Fbg Montmélian). 4 S tiendra un stand au Manège, samedi après-midi (13h-16h/16h-19h) et dimanche de 10h à 18h (3 créneaux). Venez nous soutenir en tenant ce stand ou en nous rendant visite. Toutes infos sur : <https://velosons.rouelibre.net/>
-

## Et après octobre ...

### Réunion des adhérentes le jeudi 18 novembre à 18h30

Vous souhaitez échanger avec le Conseil d'Administration sur le fonctionnement de votre association ? Nous proposer des idées ? Rejoignez-nous ce 18 novembre. On compte sur vous !

-  Samedi 20 novembre : journée chant choral avec le chef de chœur Florent ROBERT. Salle de la Biolaytte. Feuille d'inscription en PJ.

## Assemblée Générale Elective : vendredi 10 décembre

Notez cette date importante pour la vie de votre association

---

## Dernièrement ...

AG2R La Mondiale : le 3 septembre, dans le cadre des « Trophées Régionaux des Initiatives Sociales et Solidaires », 4 S a reçu le prix « Coup de Cœur » du jury. Une dotation de 7 000 € + 12h d'accompagnement + création d'outils de communication.

Forum des associations le 11 septembre : Bernadette et Yolaine ont tenu un stand d'informations. Merci à elles.

ODYSSÉE le 18 septembre s'est déroulée dans une ambiance de fête sous un ciel d'été ! Plus de 6 000 participants ont couru ou marché « ensemble contre le cancer du sein ». La belle somme récoltée (52 500 €) sera partagée entre l'Institut du Sein (Médipôle), ERMIOS (Centre Hospitalier Métropole Savoie) et ... **4 S** ! Merci à Coline, Michelle, Annie et à tous les bénévoles engagés dans cette belle aventure. Rendez-vous le 21 mai 2022 !

Atelier réparation vélo le 15 septembre : une dizaine d'adhérentes ont bénéficié des conseils avisés de Fred de « velivelo.net ». Merci Fred !

Toutes à Strasbourg : le défi orchestré par Véronique Kesmedjian et Véronique Nicorosi s'est déroulé avec succès et enthousiasme sous un soleil radieux ! Bravo à elles 2 ... et à tous les binômes responsables d'étape qui se sont investi efficacement dans ce projet. Ce sont finalement, 15 Roses qui ont pédalé, 8 qui ont ramé et 22 qui ont marché pour la Strasbourgeoise. Toutes les photos sur Facebook A la mer, à vélo (accessible même sans abonnement). Merci aux accompagnateurs : kinés, médecin, serre-file et bien évidemment à notre chère Lucia pour la beauté de ses photos et l'émotion suscitée par ses films ! Bon vent et belle vie en Argentine ! MERCI !

