



Sport
Santé
Solidarité
Savoie

Newsletter n° 32

Février 2023

Groupe de parole

La date limite pour les inscriptions est repoussée au jeudi 23 février.

Si vous éprouvez le besoin d'échanger avec un professionnel sur votre situation actuelle, n'hésitez pas à vous inscrire par retour de mail auprès de 4S, en précisant la ou les dates choisies.

Dates : mardi 28 février (17h – 18h30) et/ou mardi 14 mars (13h – 14h30).

Aucune participation financière ne vous est demandée.

Fermeture des Thermes de Challes

Nous venons d'apprendre que cet établissement ferme définitivement le 31 mars prochain. En conséquence :

1. Les 2 cours de gym douce resteront au local « Alerte-Gentiane » jusqu'à fin juin (99 rue Pasteur – Chambéry). Ils sont maintenus avec un minimum de 3 participantes.
2. Le cours de « sophrologie 3 » du mercredi soir est aussi impacté. Nous avons obtenu la salle H011 (rez-de-chaussée, gauche), à la Maison Des Associations de Chambéry, de 18h à 20h (reprise des horaires initiaux) entre le 26 avril et le 28 juin inclus. Attention : cette salle n'a aucun équipement ; prévoyez d'apporter votre matériel personnel (tapis, etc.)
Nota : les cours des mercredis 5 avril et 31 mai sont supprimés.

Ce contretemps est bien sûr indépendant de notre volonté et nous vous remercions de votre compréhension.

Odyssée des neiges, ça vous tente ?

Nous vous transmettons ci-dessous le mail reçu d'Odyssée Paris.

« Le 1er mars prochain, nous organisons Odyssée à La Plagne et nous sommes à la recherche de bénévoles pour cette journée. Qui pourrait aider au sein de 4 S ?

A Belle-Plagne, le mercredi 1er mars, ouverture du village à 10h - fermeture à 18h.

Nous ne pouvons malheureusement pas vous loger.

Vous pouvez aussi venir participer en marchant !

Inscriptions auprès de Charlotte : charlotte.gonier@odyssea.info

Reprise du vélo doux

Les sorties à vélo musculaire ou VAE, ont lieu le lundi après-midi ou le vendredi après-midi.

Prochaine séance le vendredi 17 mars. N'oubliez pas de vous inscrire sur le lien habituel.

Bien évidemment, les sorties peuvent être annulées en fonction de la météo.

Aquagym

Bon retour à Marie que vous retrouverez les mardis et jeudis.

Nous remercions chaleureusement Landry et Sébastien d'avoir assuré son intérim !

Weekend dragon boat et vélo jusqu'à Chanaz

Il aura lieu le 10/11 juin. Nous vous le proposons, en accord avec le CLBCK.

1. Les rameuses traversent le lac du Bourget (18 km) ; puis prennent le canal de Savières. Retour le lendemain par le même itinéraire. Inscriptions auprès de Dominique : domy.ga73@gmail.com. Date limite : 3 mars. Hébergement à trouver.
2. Les vélocipédistes pourraient s'associer à cet événement et partir de Chambéry pour rallier Chanaz le samedi et revenir le dimanche.
Informations complémentaires après la reprise des sorties vélo.

Fabriquez vos boucles d'oreilles !

Pour faire vivre notre local, Claire, créatrice des « Bijoux8mars » propose la mise en place d'un atelier « boucles d'oreilles (pour oreilles percées) ».

2 dates : samedi 18 mars ou samedi 1^{er} avril ; matin ou après-midi (Maison Des Associations).

Le coût est de 20 € pour 1 paire créée.

Qui est intéressée ? MERCI de préciser par retour de mail, avant le 4 mars les dates et créneaux choisis.

Initiation à la méditation

On en entend beaucoup parler, ses bienfaits seraient infinis et elle serait à la portée de tous ... Bernadette n'est pas « maitre zen » ni diplômée, mais seulement pratiquante. Elle souhaite vous faire découvrir la méditation :

- Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?
- Pourquoi méditer ?
- Comment méditer ?

Un peu de théorie et des exercices pratiques ...

Une séance vous est proposée jeudi 23 mars, de 17h30 à 20h30, au local de 4 S.

Activité gratuite mais inscription obligatoire (maxi 6 places) : bernadettevan@orange.fr