



LA GALIPOTE - ASRA

Note d'information saison 2017/2018

La galipote invite tous ses adhérents à se réinscrire, s'ils le désirent, aux activités sportives de l'ASRA :

- **Au forum des associations des Clouzeaux** , (salle de sports) le 2 septembre 2017 de **10 h** à 13 h
- **Au forum des associations d'Aubigny** (salle de sports) le 2 septembre 2017 de 15h 30 à 18 h
- **A la maison des associations d'Aubigny** le 4 septembre de 10h30 à 12h30 et de 17h à 19h

Les dossiers d'inscription doivent comporter 4 documents :

- la feuille d'inscription à remplir et signer
- le chèque à l'ordre de la Galipote
- le certificat médical ou l'attestation de santé à remplir et signer
- le bordereau de la feuille d'assurance à remplir et signer

Les dossiers complets peuvent également être envoyés par courrier ou déposés chez les secrétaires:

Michel Bailly 1 rue de la charmille Aubigny et
Marie-Christine Pruneau 106 la gustinière Aubigny

Aucun document ne sera pris au moment des départs de rando et marche nordique . Les documents manquants au moment de l'inscription seront envoyés chez les secrétaires.

Nos activités

- Randonnée longue - environ 10 km
- Randonnée courte – environ 7 km (2 rythmes de marche)
- Marche nordique
- Aquagym (le tarif passe à 5,75€ au 1-9-2017 et la carte magnétique à 15€)

Une nouvelle activité sera peut-être proposée en cours d'année : activités dansées . Les personnes intéressées peuvent le noter sur la feuille d'inscription . Mais actuellement aucun détail ne peut-être donné (lieu , date , horaire)

Le prix de la licence reste de 30 € pour cette année .

Planning Randonnées

- Jeudi 7 septembre : Les Clouzeaux
- Jeudi 14 septembre : Aubigny
- Jeudi 21 septembre : La Baffardière

- Jeudi 28 septembre: Venansault le champ planté

Planning Marche Nordique

- lundi 04 septembre: Les Clouzeaux
- lundi 11 septembre : Aubigny
- lundi 18 septembre Nieul

Pour les randonnées et les marches nordiques prévues à l'extérieur de la commune le co-voiturage est recommandé. (gratuit pour les communes des Clouzeaux, de Nieul le Dolent, de Nesmy et de la Boissière des landes. Payant (1 € ou +) pour les autres destinations.

Tous nos départs se feront de la Salle Omnisports, rue du Stade (rue en direction des Clouzeaux) à 09 H précises.

Notre association a pour objet (petit rappel) :

- de favoriser le développement et le contrôle de la pratique sportive non compétitive du temps de la retraite ou du temps libre assimilé
- de valoriser la préservation du capital santé des seniors pratiquants sportifs
- de promouvoir la convivialité par la pratique en groupe d'activités physiques et sportives

N'hésitez pas, formulez nous vos remarques et vos suggestions.

Bonne année sportive

Cordialement

Les membres du C.A. de la Galipote

**PRENEZ NOTE : L'Assemblée Générale de la Galipote aura lieu le lundi 25 septembre à 18h à la
Maison des Associations (salle 4)**