

Mesdames, Messieurs,

Nous avons le plaisir de vous adresser les différents documents nécessaires à votre inscription ou réinscription pour la saison 2023/2024.

***Cette saison la GV Bron innove en ouvrant la possibilité de s'inscrire en «zéro papier». Pour cela allez sur notre site «gvbron.com» puis suivre les rubriques: «INFORMATIONS PRATIQUES» puis «COMMENT S'INSCRIRE?», cliquez sur le lien (adresse URL) proposé à cet effet et suivre attentivement la procédure.***

Cette nouvelle saison 2023/2024 nous vous proposons ces **30,5 heures de cours au tarif unique et inchangé de 136€** se composant de 8 disciplines différentes à votre disposition sur 5 jours.

**La saison démarrera le lundi 11/09/2023** pour se terminer le vendredi 14/06/2024 soit 32 semaines (hors vacances scolaires) de sport en perspective pour lutter contre la sédentarité.

Vous constaterez quelques petits changements sur le planning joint, à savoir:

**Ouverture d'une nouvelle discipline: Stretching-mobilité articulaire**, soit étirement, souplesse des articulations, renforcement musculaire, équilibre, relaxation. Soit deux heures de plus qui impacteront le mardi matin aux Essarts et le jeudi après-midi à Tola Vologe

- **Cours de Armelle à Tola Vologe le jeudi de 16h30h à 20h30:** 5 disciplines en 4 heures soit 16h30/17h30 stretching mobilité articulaire, 17h30/18h30 gym bien-être, 18h30/19h abdos-fessiers, 19h00/20h gym tonic, 20h/20h30 stretching (étirements)

La GV de Bron c'est également la possibilité de participer aux **sorties culturelles** qui vous sont proposées **1 fois par mois** qui rencontrent un vif succès tant par leur intérêt que par leur diversité et toujours dans une bonne convivialité.

La GV de Bron ce sont aussi **les sorties pédestres** préparées, organisées, encadrées pour que chaque participant puisse se ressourcer au fil des saisons dans des lieux où la nature nous surprend par sa beauté, ses couleurs, son renouveau à chaque pas. Ces randonnées sont proposées **1 fois par mois** également en coordination avec le calendrier des sorties culturelles vous permettant ainsi de participer aux deux activités si vous le souhaitez.

Nous comptons que ce programme sportif et culturel trouve sa place dans votre quotidien, et dans l'attente de se rencontrer aux détours d'un gymnase, d'un stade en extérieur, d'un musée ou d'un chemin, toute l'équipe de la GV de Bron vous souhaite d'ores et déjà une excellente saison 2023/2024.

Bien sportivement

La Présidente de la GV Bron

PS: quelques dates pour la Saison prochaine

- **Forum des Associations à Albert Camus / dimanche 3/09/2023**

- **Permanences pour les Inscriptions : Halles des Sports - Lundi 4/09 de 16h30 à 18h30**

- **Mardi 5/09 de 16h30 à 18h30**

**Maison des Essarts - Jeudi 7/09 de 15h00 à 17h30**