

✕ Le début de saison ...

Vous êtes nombreux à vous être inscrits à nos cours de gym et à la randonnée pédestre. Il reste encore des places. Vous pouvez vous inscrire en cliquant sur le lien ci-dessous :

[Lien vers la page Adhésion sur notre site Internet](#)

✕ Mettre vos compétences au service de la GV ?

Notre Club est géré exclusivement par des bénévoles : pour faire perdurer et évoluer votre association, nous avons besoin d'aide dans des secteurs tels que la Communication, le Site Internet, l'informatique, les inscriptions ou l'accompagnement rando.

Si vous êtes intéressés, merci de prendre contact par mail adressé à gvsassenage@gmail.com.

✕ Marchez avec nous contre la mucoviscidose

La GV Sassenage, l'A3S et les Cyclos de Sassenage s'associent pour organiser une journée au profit de la lutte contre la mucoviscidose le **samedi 29 septembre** : venez nombreux marcher pour cette cause. Les 5€ d'inscription seront intégralement reversés à l'association **Vaincre la mucoviscidose**.

✕ Sortie rando en refuge

Une sortie randonnée avec une nuit en refuge est organisée pour les adhérents rando 2023-2024 au Chazelet les 21 et 22 septembre.

[Lien vers la page d'inscription à la sortie refuge](#)

✕ 2 nouveaux cours de gym en 2023-24

Un nouveau cours de **Body Zen** est ouvert le **lundi de 9h à 10h** au **Dojo Jeannie Longo**, animé par Hélène. Cette activité physique, qui unit mouvement et musique, regroupe des techniques de la Gymnastique Suédoise, du Yoga, du Pilates, du Tai Chi et du Qi Gong.

Un nouveau cours de **Stretching** est ouvert le **vendredi de 15h30 à 16h30** au **Dojo Jeannie Longo** animé aussi par Hélène. Cette activité favorise le bien-être du corps en ciblant le travail de l'élasticité musculaire et de souplesse des articulations.



Merci aux 270 adhérents qui ont déjà pris leur adhésion !



6 octobre :
Assemblée Générale Extraordinaire (modification statuts)

1er décembre :
Assemblée Générale Ordinaire



21-22 Septembre :
Randonnée en refuge dans le massif des Ecrins

Le prochain séjour Rando aura lieu dans le Parc des Cévennes et Grands Causses du 13 au 18 mai 2024

