

## INFORMATIONS

### INSCRIPTIONS PISCINE

#### **DÈS LE 7/9 POUR LES SÉANCES DES :**

LUNDIS : 14-21-28 SEPTEMBRE  
JEUDIS : 17-24 SEPTEMBRE  
VENDREDIS : 18-25 SEPTEMBRE

LUNDIS : 5-12 OCTOBRE  
JEUDIS : 1-8-15 OCTOBRE  
VENDREDIS : 2-9-16 OCTOBRE

#### **DÈS LE 5 OCTOBRE POUR LES SÉANCES DES :**

LUNDIS : 2-9-16-23-30 NOVEMBRE  
JEUDIS : 5-12-19-26 NOVEMBRE  
VENDREDIS : 6-13-20-27 NOVEMBRE

### INSCRIPTIONS GYMNASTIQUE

#### **OBLIGATOIRES A LA PERMANENCE POUR LES SEANCES DES MARDIS ET SAMEDIS**

Dès le 7 septembre pour les séances de septembre et octobre—Courant octobre pour les séances de novembre

### MEMO

Du samedi 26 au lundi 28 septembre—Séjour à Combas—Complet

oooo

Aucune sortie ni animation ne sont prévues, compte-tenu de la situation sanitaire actuelle.

### RAPPEL

**PENDANT LES PETITES  
VACANCES SCOLAIRES PAS DE SÉANCE D'AQUAGYM  
TOUTES LES AUTRES  
ACTIVITÉS SONT MAINTENUES**



## PROGRAMME

### Septembre-Octobre 2020

**L.A.S.G.M.  
MAISON DES ASSOCIATIONS  
1 RUE DES BÉNÉVOLES  
33470 GUJAN-MESTRAS**

#### Permanence

**Lundi 9h30–11h30  
Mercredi 9h30–11h30 (jusqu'au 28 Octobre)**

**Salle « Le Clos Fleuri » La Hume**

**Courriel : [contact@lasgm.fr](mailto:contact@lasgm.fr)**

**[www.lasgm.fr](http://www.lasgm.fr)**

### CONTACTS

**FRANÇOISE VERDE : 06 75 92 14 53 PRÉSIDENTE/MARCHE  
DANIÈLE DUCRET : 07 67 81 47 29 SECRÉTAIRE/  
06 85 62 16 93 MARCHE/PISCINE  
JOSIANE ANFRAY : 06 66 99 21 30 VOYAGES/SORTIES  
MICHÈLE CONTIS : 06 31 37 06 53 GYMNASTIQUE  
GÉRARD LIRAUD : 07 69 19 34 89 TRÉSORIER/MARCHE  
ANNIE GULPENNE : 06 88 24 16 40 SORTIES  
ANNE LE CAM : 06 84 51 59 71 PROGRAMMES  
SERGE AMBIEL : 06 11 98 55 15 MARCHE  
JOEL MAZARS : 06 78 62 69 56 VICE-PRÉSIDENT/  
MARCHE  
DANIEL BOISSEAU : 06 89 99 32 80 TRÉSORIER AJOINT/  
VÉLO**

## ACTIVITES

### LUNDI

**RANDO 10/12 KM: RDV 13H45**  
**MARCHE 2H : RDV 13H45**

**AQUAGYM : 4€ LA SÉANCE**  
PISCINE DE GUJAN RDV 15H45  
SÉANCE 16H15/17H  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE, PAIEMENT PAR CHÈQUE.

### MARDI

**GYM avec un coach: 3€/SÉANCE,**  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE, PAIEMENT PAR CHÈQUE.  
RDV 14H—SÉANCE À 14H15 -

**SALLE DE L'ATHLÉTISME CLUB À CHANTE-CIGALE**

**TENNIS DE TABLE : 15H-16H30**  
SALLE DU VIEUX MARCHÉ, PLACE DU VIEUX MARCHÉ À LA HUME

### MERCREDI

**RANDO 10/12 KM: RDV 13H45**  
**MARCHE 2H : RDV 13H45**  
**MARCHE 1H : RDV 13H45**

### JEUDI

**AQUAGYM 4€ LA SÉANCE :** PISCINE DE GUJAN  
RDV 15H45—SÉANCE 16H15/17H  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE, PAIEMENT PAR CHÈQUE.

**VELO: RDV 13H45 À LA MÉDIATHÈQUE DE GUJAN**  
CASQUE OBLIGATOIRE—VÉLO BALADE, GROUPE VÉLO  
SPORTIF

### VENDREDI

**AQUAGYM: 4€ LA SÉANCE**  
PISCINE DE GUJAN RDV 15H45  
SÉANCE 16H15/17H  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE, PAIEMENT PAR CHÈQUE

**TENNIS DE TABLE : 11H -12H30**  
SALLE DU VIEUX MARCHÉ

### SAMEDI

**GYM: INSCRIPTION OBLIGATOIRE—SÉANCE À**  
9H15 RDV : 9H  
SALLE GAILHARD, PLACE H. GAILHARD

**Consultez le site Internet  
pour plus d'informations sur les  
Programmes :  
[www.lasgm.fr](http://www.lasgm.fr)**

## CONSIGNES SANITAIRES

### PERMANENCE

Port du masque obligatoire, lavage des mains  
au gel, 4 membres du CD + 4 visiteurs dans la  
salle, respect des gestes barrières

### MARCHES

Port du masque obligatoire à l'accueil et aux  
poses— Respect des distances pendant les  
marches

### AQUAGYM

Inscription obligatoire à la permanence  
Port du masque obligatoire à l'accueil et  
lavage des mains au gel hydro alcoolique, pas  
obligatoire pendant la séance—pas de con-  
signes—vestiaire à droite à l'entrée et à  
gauche à la sortie—douche savonnée avant et  
après la séance.

### GYMNASTIQUE

Inscription obligatoire à la permanence pour  
le mardi (20 personnes maximum). et le  
samedi (15 personnes maximum)  
Port du masque obligatoire à l'accueil et pas  
obligatoire pendant la séance—lavage des  
mains au gel hydro alcoolique, l'arrivée se fait  
en tenue.  
Chacun apporte son matériel

### TENNIS DE TABLE

Port du masque obligatoire à l'accueil et aux  
vestiaires et lavage des mains au gel hydro  
alcoolique .  
Chacun apporte son matériel.  
Gel hydro alcoolique à disposition

### VELO

Port du masque obligatoire à l'accueil et aux  
poses et non obligatoire pendant la balade,  
mais respect des distances.