



Des nouvelles estivales avant votre départ en vacances !

Au programme :

- Participation à l'Été solidaire
- Lancement de la campagne des inscriptions pour la saison 2021/2022
- Changements inscrits au programme pour la prochaine saison
- Date de reprise des activités



Été solidaire

Profitez de la participation active de l'ASSERAP à l'Été solidaire 2021 organisé par la Mairie et la Maison des Associations du 7ème !

Joignez-vous librement aux participants des cours suivants :

Le vendredi 9 juillet de 10H30 à 11H30 :

Gym douce-Equilibre, cours animé par Maryse NAUD

Maison des Associations, 7 rue Amélie - Paris 7

Le mardi 13 juillet de 10H30 à 12H : Marche dynamique sur les quais avec Maryse NAUD

Rendez-vous devant l'église orthodoxe - 3 avenue Rapp.



Le mardi 20 juillet de 12H à 13H : Tai Chi-Qi Gong avec Alain GUILLEUX

Maison des Associations, 7 rue Amélie - Paris 7

Le jeudi 5 août, une randonnée à la journée organisée par Guy NICOLE
« Du château de Saint-Germain-en-Laye à la Villa Savoye (Le Corbusier) de Poissy, par la forêt de Saint-Germain ».

Merci de vous inscrire au préalable par mail : contact@asserap.fr



Lancement de la campagne de réinscriptions pour la saison 2021/2022

Compte tenu des incertitudes qui persistent encore sur l'évolution de la situation sanitaire, Le Bureau de l'ASSERAP a décidé de repousser la date de lancement des réinscriptions à la date du **15 août prochain**.

Les dossiers d'inscription seront mis en ligne sur notre site Internet à cette date.

Les dossiers complets, envoyés en retour par courrier, seront traités à partir de la dernière semaine d'août.

Les personnes qui doivent renouveler leur certificat médical ont été prévenues par mail, le 21 juin dernier.

Pour ceux d'entre vous qui n'auraient pas la possibilité d'imprimer leur dossier d'inscription, des exemplaires papier seront disponibles à la MAS, 4, rue Amélie 7^{ème} – dès le mercredi 25 août, du mardi au vendredi après-midi.



Quels changements dans le programme pour la saison prochaine ?

Les conséquences de la pandémie nous obligent à resserrer notre offre : de 32 cours hebdomadaires, nous passons à 27 cours (hors Randonnées et Promenade sportive).

Les cours de Self-Défense, Stretching, Renforcement musculaire, Natation (Mourlon) ont été supprimés.

Parmi les principaux changements :

Aquagym :

2 cours consécutifs d'Aquagym le lundi à la piscine Mourlon : 11H30 et 12H30.

Pilates :

Rita Bouvier animera le cours le lundi à 17H au gymnase Invalides, en remplacement de François Bonin.

Un nouveau cours animé par François Bonin, le vendredi à 16H30 au Gymnase Masseran.

Taï Chi-Qi Gong :

Un unique cours de Taï Chi-Qi Gong le jeudi à 14H30 à la Maison des Associations, Paris 7

Yoga :

Carole Thévenet animera les 2 cours de Yoga le mercredi au gymnase Cévennes, à 11H15 et 12H15. Le cours du jeudi à 9H, rue Jean Nicot est supprimé.

-La promenade sportive sur les quais revient à son horaire habituel : 11H-12H

Grande nouveauté ! Finies les « Miettes » au Foyer de Grenelle

Gym douce :

Après des années de présence au Foyer de Grenelle, les 3 cours de Gym douce de Maryse NAUD du vendredi matin auront lieu le **lundi matin** au Racing Club de France, 5, Rue Eblé, Paris 7 - où nous disposerons d'une grande et belle salle en rez-de-chaussée. Attention ! Les horaires changent : 9H-10H-11H.

Date de reprise des activités :

Compte tenu de la date tardive des réinscriptions, les activités reprendront le **lundi 20 septembre 2021** et se termineront le **vendredi 8 juillet 2022**.



Nous espérons vivement que ce douloureux épisode sanitaire ne se reproduira plus et que l'ASSERAP pourra reprendre son rythme habituel comme il perdure déjà depuis plus de 45 ans !

Toute l'équipe ASSERAP se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes vacances reposantes et dynamiques à la fois pour ne pas perdre la forme !

Dorothée BAZIN – Hervé de CHARRY – Annie MERCIER – Dominique LECAT – Françoise GERARDIN