



NOTE D'INFORMATION

Madame, Monsieur, chère Gymnaste,

**Vous serez conviés à une réunion d'information sur la Gymnastique Rythmique,
le fonctionnement de Cergy GR après les vacances de la Toussaint**

D'ici là, voici quelques premiers renseignements utiles.....

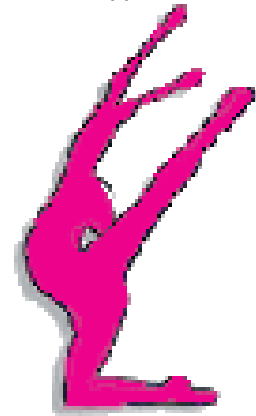
LES TARIFS DES ENTRAÎNEMENTS :

Baby (1h) : 165 €

Loisirs (1h30) : 240 €

Division Critérium 1 - 2 - 3 (2 entraînements) : 320€

Division Fédérale et Division Nationale (2 entraînements) : 340 €



Ces tarifs incluent le coût de la licence reversé à la Fédération Française de Gymnastique.

COMMENT SAVOIR CE QUI SE PASSE DANS LE CLUB ?

Il faut consulter très régulièrement le panneau d'affichage dans le gymnase ou le site internet du club.

Ou bien rentrer en contact avec un responsable ou un membre du bureau (organigramme affiché au Gymnase ou sur le site !).....

Merci de ne pas déranger l'entraîneur pendant ses heures de travail.

CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS :

Ils se déroulent selon le calendrier scolaire annuel (y compris les samedis juste avant le début de vacances).

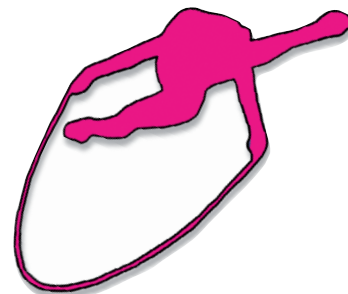
Traditionnellement, des stages sont organisés de 9h30 à 17h30 pendant une semaine de chaque vacances scolaires. Trois jours au moins de participation sont vivement conseillés pour les équipes en compétition.

Coût : 7€ la journée, 14€ les 2 jours, 20€ les 3 jours, 25€ les 4 jours, 30€ les 5 jours.

Le règlement est exigé dès le premier jour du stage.

Prévoir un pique nique pour le déjeuner de la gymnaste.

CERGY Gymnastique Rythmique
Gymnase des Chênes 4, Rue des Chênes Pourpres 95000 - CERGY
Pour tout renseignement :
Site internet : <http://www.cergygr.com> / Email : contact@cergygr.com
Madame Sophie TRET - 01 34 43 57 69 - 06 83 01 35 92



LA TENUE D'ENTRAÎNEMENT :

Pour toutes les catégories, elle comprend un short et une brassière noir (type marque Domyos chez Décathlon), une paire de socquettes de sport blanche, une paire de tongs de piscine.

Les gymnastes doivent avoir les cheveux attachés (chignon).

LA TENUE DE COMPETITION (ou de passage en Coupe Formation pour les loisirs) :

Pour toutes :

1. Prévoir l'achat de chaussons de GR (entre 17 et 25€ selon le modèle). Comme tous les ans le club fera en décembre une commande groupée auprès de son fournisseur habituel. Vous en serez informés par un papier distribués à toutes les gymnastes
2. Prévoir l'achat de la tenue du club (polo et sweat)

Pour les gymnastes en ensemble :

un justaucorps leur sera prêté par le club. Un chèque de caution sera demandé aux familles.

Pour les gymnastes en compétition individuelle :

Soit la gymnaste possède son propre justaucorps, soit elle loue pour 25€ un justaucorps appartenant à une famille du club. Dans ce cas, merci de se rapprocher de la responsable vestiaire ou de la Présidente du club.

Pour les gymnastes en coupe formation :

Soit la gymnaste possède son propre justaucorps, soit elle loue un justaucorps appartenant au club. Dans ce cas, merci de se rapprocher de la responsable vestiaire ou de la Présidente du club. Un chèque de caution sera également demandé.

Le conseil d'administration se joint à moi pour souhaiter à toutes les gymnastes une excellente année gymnique, riche en bonheurs et succès.

Avec mes meilleurs sentiments sportifs et associatifs

Sophie TRET, Présidente de Cergy GR