



# CCV INFO MARS AVRIL 2023

## Vie du Club :

- **Les nouveautés de ce début d'année :** la séance du lundi matin à Chantemerle a beaucoup de succès ; nous avons pu la dédoubler pour permettre à chacun de se sentir à l'aise. Merci à Marie-Hélène d'assurer ces 2 séances toujours très agréables et variées.
- **Christine**, blessée, ne peut plus assurer la séance de **gym tonique** du mercredi soir à Chantemerle. C'est AURORE qui prend la relève après sa séance de yoga. Ses domaines de compétence : yoga, fitness, danse-cardio et Step. N'hésitez à venir tester cette séance pleine d'énergie et de dynamisme (19h45- 20h45).
- **SELF DEFENSE.** 18 inscrits en début de saison mais plus que 4 participants à la séance du 6 mars ! Que se passe-t-il ? Vous êtes déçus ? Vous rencontrez des difficultés avec l'activité, l'animateur, le groupe ? Cela ne correspond pas à vos attentes ? C'est trop dur, trop violent ? Il faut trop de matériel (indispensable : les gants 15€)? Dites-le-nous pour que nous puissions améliorer, modifier. Michel et les membres du bureau sont à votre écoute.

• **Le devenir de la Maison de quartier de Chantemerle.** La crèche va déménager en juin 2024 et nous craignons de ne plus avoir accès à cette salle que vous fréquentez depuis plus de 50 ans... A ce jour nous ne savons pas où nous pourrions poursuivre nos activités sportives. Rien n'est prévu pour le moment !! Alors mobilisons-nous ! N'hésitez pas à interpeller les élus que vous connaissez ou que vous côtoyez lors d'une manifestation.

- **Vous avez envie de découvrir de nouvelles activités sportives ?**  
Nos animateurs ont plein de compétences, profitons-en ! Dites-le-nous !!!

## Dates à noter dans votre agenda :

- **Reprise de la marche nordique** mercredi 29 mars 18h30/20h30 avec Sylvie, puis en alternance avec Muriel
- **Le mardi 4 avril les cours de Muriel** (gym douce et Pilates) se feront salle Brillat Savarin à Chambéry le haut, derrière le cinéma le Forum.
- **Pas de cours** du lundi 10 au vendredi 21 avril (vacances de printemps).

## Côté sport :

- **Vous voulez vous remettre au vélo ?** Roue Libre vous propose des sorties encadrées pour découvrir les environs à vélo ou pour vous redonner confiance à vélo. C'est gratuit !  
<https://rouelibre.net/2022/12/18/balade-velo/>

- La prochaine randonnée du Codep sera le samedi 1er avril 2023. Moment convivial.

<https://epgv73.fr/2023/03/07/randonnee-et-visite-de-yenne-le-1er-avril-2023/>

**CHAMBÉRY**

## La gymnastique volontaire en randonnée



**Le groupe s'est rendu dans les Bauges.** Photo club

Samedi 4 mars, la commission Sport et Loisirs du Comité départemental EPGV de Savoie proposait une randonnée au chalet du Trouset, au-dessus de Saint-Offenge, dans les Bauges. Si la grisaille et la fraîcheur ont accompagné le groupe de 19 randonneurs emmené par Nicole secondée par André, la bonne humeur était cependant présente chez tous les participants qui ont bien apprécié la balade. Prochaine sortie le samedi 1<sup>er</sup> avril.

Contact : 04 79 60 09 83 ou [savoie@comite-epgv.fr](mailto:savoie@comite-epgv.fr) ou [www.epgv73.fr](http://www.epgv73.fr)

## La tombola

Mais pourquoi organiser une tombola ???

C'est un gros investissement de la part des membres du bureau (un grand merci à eux !) dans le but de ne pas augmenter les cotisations et d'offrir davantage d'activités sportives : 1h de plus de yoga, de Pilates et 1h de gym le lundi matin ; une offre nouvelle avec la Self défense. Mais cela nous permet aussi de pouvoir augmenter le salaire de nos animateurs.



## La caverne d'Ali Baba !!!

Nous vous proposerons très rapidement lors de tous les cours, des enveloppes, **toutes gagnantes**, au prix de **3€**. (Prévoyez de la monnaie). Des lots très variés, attractifs à découvrir ! Un séjour à Vaujany en Oisans, un cuiseur vapeur SEB, un wok électrique, des bons d'achat, des bons cadeaux, des livres, des mugs, des gourdes... et bien d'autres choses... Merci à tous nos donateurs.

Le Bureau

CCV Gym Chambéry Place Paul Vachez 73000 CHAMBERY 06 95 94 55 37  
[ccvgymchambery@gmail.com](mailto:ccvgymchambery@gmail.com) Site Internet : [ccvgymchambery.fr](http://ccvgymchambery.fr)