

QUELQUES MOTS

G.R.S. (Gymnastique Rythmique & Sportive)

La **G.R.S.**, destinée aux enfants à partir de 6 ans, aux ados et adultes, est organisée en groupes « Loisir » et groupes « Compétitions » et individuelles. Les cours sont dispensés les mercredis, jeudi et vendredi par des animatrices sportives diplômées.

L'EXPRESSION CORPORELLE

L'Expression Corporelle est réservée aux « Petits » de 3 à 6 ans le mercredi.

L'ATELIER COUTURE

L'activité propose deux cours de 2h par semaine pour un groupe d'une dizaine de personnes animé par une couturière expérimentée.

GYMNASTIQUE/STEP/ZUMBA/PILATES

La Gymnastique, le Step, la Zumba et le Pilates s'adressent à tous les âges. Les cours sont animés par des professeurs diplômés d'état. Par semaine, 6 créneaux le matin et 3 créneaux le soir sont proposés (voir planning).

RANDONNEES/RAQUETTES/MARCHE NORDIQUE

La section **Montagne** propose des randonnées de moyenne montagne, organisées en parcours avec des sorties **Raquettes** l'hiver, plus des week-ends

La **Marche Nordique** est un excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Les cours sont pratiqués le mercredi, le samedi matin et le jeudi soir. Contactez le responsable.

QUI CONTACTER ?

RESPONSABLES DES SECTIONS

Gymnastique / Step	Jocelyne CRETET	jocelyne.cretet@sfr.fr	06 61 99 54 92
Zumba / Pilates	A-M PANOUZE	annemarie.panouze@hotmail.fr	06 37 72 10 58
G.R.S & Expression Corporelle	Auréli GOMEZ	grsfjep31@yahoo.fr	06 86 72 42 84
	Fanny GAZEAU	grsfjep31@yahoo.fr	06 26 80 58 32
	Angélique DUJARRY	grsfjep31@yahoo.fr	07 83 21 42 78
Atelier Couture	Michel GAZEAU	michel-gazeau@wanadoo.fr	06 07 13 03 93
Montagne / Marche Nordique	Claude DEVOS	claudio.devos@neuf.fr	06 20 26 72 82

GYM / MONTAGNE / MARCHE / GRS / EXP CORP :
CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE A L'INSCRIPTION

Les deux semaines de septembre sont utilisées gratuitement à titre d'essai. Toutefois, pour des raisons d'assurance, l'inscription sera prise au préalable puis détruite si nécessaire.

PERMANENCES DES ADHESIONS :

SALLE POLYVALENTE :

Mercredi 6 Sept. 2017 de 17h à 20h – Jeudi 7 Sept. 2017 de 18h à 20h
FJEP – 3, place Bertrand (au nouveau local près de La Poste) :
Tous les mardis suivants de 18h30 à 19h30 jusqu'au 26 Sept. 2017

QU'EST-CE QUE LE FJEP ?

Créé en 1984, le Foyer des Jeunes et de l'Education Permanente est une association de bénévoles qui compte aujourd'hui environ 390 membres. Il adhère à la Fédération des Œuvres Laïques de la Haute-Garonne et partage ses objectifs : promouvoir des activités accessibles à toutes et à tous. Il est agréé Jeunesse et sport n° 31AS307.

Ces prestations sont de qualité, tous nos professeurs sont diplômés et salariés sous contrat avec le FJEP.

Pour toute précision supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter, chacun des responsables de section se fera un plaisir de vous renseigner ou venez nous rencontrer lors de nos permanences.

LA VIE ASSOCIATIVE VOUS INTERESSE. VOUS SOUHAITEZ NOUS REJOINDRE OU CREER UNE NOUVELLE ACTIVITE ? [CONTACTEZ NOUS !](#)

Toute l'équipe vous souhaite une agréable rentrée !

Le Président : Claude DEVOS 06 20 26 72 82
Le Vice-Président : Éric FONTE 07 84 06 71 80

PLANNING DES ACTIVITES						
	GYM/STEP/ZUMBA/PILATES		Couture & Expression Corporelle		Gym. Rythmique & Sportive - G.R.S.	
	Horaire	Lieu	Horaire	Lieu	Horaire	Lieu
Lun	9h45-10h45 Pilates confirmé 10h45-11h45 Pilates débutant 18h-19h Zumba 20h – 21h Gym 21h-22h Pilates Relaxation	Salle danse Salle danse Salle des F Dojo Dojo				
Mar	20h – 21h Zumba 21h-22h Zumba	Salle des F Salle des F	Couture 16h30-20h30	Salle Bertrand		
Mer	9h45-10h45 Gym 10h45-11h45 Pilates confirmé 20h-21h Gym 21h-22h Step	Salle danse Salle danse Salle des F. Salle des F.	Expression Corporelle 14h-16h	Dojo Place Bertrand	GRS 14h-18h	Salle des F.
Jeu					18h30-21h30	Gymnase
Ven	9h45 -10h45 Abdo stretch 10h45 – 11h45 Pilates débutant	Salle danse Salle danse			G.R.S 19h-22h30	Gymnase

Marche nordique : mercredi et samedi de 9h30 à 11h, jeudi de 18h30 à 20h

Début des cours le 11 Sept. 2017

LES TARIFS

TARIFS D'ADHESION ANNUELLE AU F.J.E.P.			
Adhésion	Activités	Enfants nés en 2001 et après	Adultes nés en 2000 et avant
Culturelle	Animation, Couture	20 €	20 €
Sportive	Gym, GRS, Randonnée, Marche nordique	24 €	39 €
UFOLEP	Expression corporelle	24€	...

Certificat médical obligatoire à l'inscription !

Pour la GRS : rajouter sur le certificat médical « EN COMPETITION »

TARIFS TRIMESTRIELS DES ACTIVITES SPORTIVES		
Gymnastique/Step/Zumba	Accès illimité aux activités	50 €
Expression Corporelle	1h par semaine	48 €
G.R. S. (Gymnastique Rythmique & Sportive)	Loisirs	48 € *
	Compétition équipe	58 € **/**
	Compétition équipe + individuel	73 € **/**
Marche nordique		48 €
Atelier Couture	2H de cours par semaine	72€

* 3^{ème} trim : +15€ costume pour la fête du FJEP

** 1^{er} trim +9€ location académique et 2^{ème} trim +10€ location veste

Tarifs dégressifs : -20% pour la 2^{ème} activité familiale (sur l'activité la moins chère)

Paiement de la participation aux activités :

Le paiement se fait le jour de l'inscription en trois versements avec des encaissements échelonnés (octobre, janvier et avril).

Adresse Postale :

Foyer des Jeunes et d'Éducation Permanente
HOTEL DE VILLE CASTELGINEST – Grand'Place du Général de Gaulle
BP 20243 - 31142 St Alban Cedex
Site : <http://fjep.castelginest.free.fr>

2018

FJEP Castelginest

Randonnée montagne

Raquettes à neige

Marche Nordique

Atelier Couture

Zumba & Step

Gymnastique & Pilates

Expression Corporelle

G.R.S Gymnastique Rythmique & Sportive

**Une Association
débordante
d'activités et de
créativité**

Agréé
Jeunesse & Sport
N°31A5307

Agrément Jeunesse
et éducation Populaire
N°3103JEP0008