

## 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** méthode OTO 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.

## QUI CONTACTER ?

### RESPONSABLES DES SECTIONS

Gymnastique / Step Zumba / Pilates	Martine SARNEY <a href="mailto:m.sarny@orange.fr">m.sarny@orange.fr</a> Bernadette SALLES <a href="mailto:bernadettesalles@yahoo.fr">bernadettesalles@yahoo.fr</a>	06 71 79 13 89 07 81 22 78 60
G.R.S & Expression Corporelle	Aurélié GOMEZ <a href="mailto:grsfjep31@yahoo.fr">grsfjep31@yahoo.fr</a> Fanny GAZEAU <a href="mailto:grsfjep31@yahoo.fr">grsfjep31@yahoo.fr</a> Angélique DUJARRY <a href="mailto:grsfjep31@yahoo.fr">grsfjep31@yahoo.fr</a>	06 86 72 42 84 06 26 80 58 32 07 83 21 42 78
Atelier Couture	Michel GAZEAU <a href="mailto:michel-gazeau@wanadoo.fr">michel-gazeau@wanadoo.fr</a>	06 07 13 03 93
Montagne / Marche Nordique	Claude DEVOS <a href="mailto:claudedevos@neuf.fr">claudedevos@neuf.fr</a>	06 20 26 72 82

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 4 Sept. 2019 de 17h à 20h – Jeudi 5 Sept. 2019 de 18h à 20h
- FJEP – 3, place Bertrand (au local près de La Poste) :**  
Tous les mardis suivants de 18h30 à 19h30 jusqu'au 24 Sept. 2019

## QU'EST-CE QUE LE FJEP ?

Créé en 1984, le Foyer des Jeunes et d'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.

Ses prestations sont de qualité, tous nos professeurs sont diplômés et salariés ou 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 : Michel GAZEAU 06 07 13 03 93  
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	9h15-10h15 Pilates 10h15-11h15 Gym / Stretch 18h15-19h15 Zumba 20h15-21h15 Gym 21h15-22h Stretch / Relaxation	Salle danse Salle danse Salle des F Dojo Dojo			G.R.S 20h-22h	Gymnase
Mar	20h-21h Zumba 21h-22h Zumba	Salle des F Salle des F	Couture 16h30-20h30	Salle Bertrand		
Mer	9h15-10h15 Gym / Stretch 10h15-11h15 Pilates 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-20h	Salle des F.
Jeu					17h30-21h30	Gymnase
Ven	9h15-10h15 Gym 10h15-11h15 Pilates	Salle danse Salle danse			G.R.S 17h30-22h30	Gymnase

Marche nordique : mercredi et samedi de 9h30 à 11h, jeudi de 18h45 à 20h15

**Début des cours le 9 Sept. 2019**

# LES TARIFS

TARIFS D'ADHESION ANNUELLE AU F.J.E.P.			
Adhésion	Activités	Enfants nés en 2003 et après	Adultes nés en 2002 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 les nouveaux adhérents et la GRS en compétition**

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<sup>ème</sup> trim : +15€ costume pour la fête du FJEP

\*\* 1<sup>er</sup> trim +9€ location académique et 2<sup>ème</sup> trim +10€ location veste

**Tarifs dégressifs** : -20% pour la 2<sup>ème</sup> 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'Education Permanente  
HOTEL DE VILLE CASTELGINEST – Grand'Place du Général de Gaulle  
BP 20243 - 31142 St Alban Cedex  
Site : [www.fjepcastelginest.fr](http://www.fjepcastelginest.fr)

2020

**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**

Mise en oeuvre d'actions de prévention en faveur de perte d'autonomie  
le FJEP est partenaire avec le Conseil Départemental de Haute Garonne " CFPPA31"

Agréé  
Jeunesse & Sport  
N°31AS307



Agrément Jeunesse  
et éducation Populaire  
N°3103JEP0008