

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 animés 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.

YOGA

La pratique du YOGA à des effets bénéfiques sur le plan physique et sur le moral. Le Yoga soulage le stress le mal de dos, la dépression et les migraines.

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

Zumba / Step	Martine SARNY	m.sarny@orange.fr	06 71 79 13 89
Gym / Pilates	Bernadette SALLES	bernadettesalles@yahoo.fr	07 81 22 78 60
G.R.S. & Expression Corporelle	Aurélien 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
Yoga			

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 2 Sept. 2020 de 17h à 20h – Jeudi 3 Sept. 2020 de 18h à 20h
- FJEP – 3, place Bertrand (au local près de La Poste) :**
Tous les mardis suivants de 18h30 à 19h30 jusqu'au 29 Sept. 2020

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/YOGA		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 18h30-20h Yoga 20h-22h Gym / 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 14 Sept. 2020

LES TARIFS

LICENCE / ADHESION ANNUELLE AU F.J.E.P.			
Adhésion	Activités	Enfants nés en 2004 et après	Adultes nés en 2003 et avant
Culturelle	Animation, Couture	20 €	20 €
Sportive	Gym, GRS, Randonnée, Marche nordique, Yoga	24 €	39 €
UFOLEP	Expression corporelle	24€	...

Certificat médical obligatoire à l'inscription pour les nouveaux adhérents !

COTISATION ANNUELLE DES ACTIVITES (PAIEMENT TRIMESTRIEL POSSIBLE)		
Gymnastique/Step/Zumba/Yoga	Accès illimité aux activités	150 €
Expression Corporelle	1h par semaine	144 €
G.R. S. (Gymnastique Rythmique & Sportive)	Loisirs	144 € *
	Compétition équipe	174 € */**
	Compétition équipe + individuel	219 € */**
Marche nordique		144 €
Atelier Couture	2H de cours par semaine	216 €

* +15€ costume pour la fête du FJEP

** +9€ location académique et +10€ location veste

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

Paiement de la cotisation aux activités :

Le paiement se fait à l'année le jour de l'inscription avec la possibilité de paiement trimestriel pour des encaissements en 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

2021

FJEP Castelginest

Randonnée montagne

Raquettes à neige

Marche Nordique

Yoga

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