



ACTIGYMINFOS



Chers Membres,

Nous vous informons que le Bulletin « Actigym Infos »
ne paraîtra dorénavant plus qu'une fois par an,
à savoir en Mars.

D'autres manières de nous suivre durant l'année !
Plein d'infos sur

www.actigym.ch

et



Actigym Ecublens

GROUPE TRAMPOLINE

Texte écrit par une gymnaste afin de promouvoir la
gymnastique pour la Fête Romande
FRG18

FSG Actigym Ecublens - Groupe Trampoline - Témoignage

Jamie Dietzel, catégorie Damen A

Le trampoline c'est un sport magnifique, aérien et acrobatique. C'est aussi le moment où tu te vides la tête et tu échanges avec tes amis.

Cette discipline qui peut paraître facile, mais qui requiert une grande maîtrise de son corps. Le trampoline exige du courage, beaucoup de travail dans la tenue, la souplesse et la force. Tout comme l'adrénaline lorsqu'on passe des nouveaux sauts ou juste avant de monter sur le trampoline lors d'une compétition.

Le trampoline n'est pas simplement un sport... c'est une passion que ma maman m'a transmise et que j'exploite depuis l'âge de 8 ans.

Au trampo c'est convivial, on s'entraide, on s'entraîne, on se motive, on se conseille, on se soigne, on se remonte le moral comme dans une grande famille.

On s'entraîne 3 fois par semaine.

Pour commencer, la mise du matériel est faite en collaboration. L'échauffement contient différentes parties : cardio, musculation et souplesse. Ensuite on se répartit en plusieurs groupes et débutons sur le trampoline. En général, on répète nos différents exercices, puis on corrige les sauts qui nécessitent plus de travail, et selon l'apprentissage les nouveaux sauts.

On finit l'entraînement avec une partie gainage, renforcement musculaire.

J'y participe car c'est un honneur de représenter ma société à cette fête, qui sera la première pour moi. C'est une chance d'avoir une compétition de trampoline qui se déroule dans notre région.



GROUPE ELLE'GYM

Maryc Maeder

Que ce soit au Croset, en soirée ou en salle, le groupe Elle'gym est toujours motivé pour s'activer.....C'est sans compter sur la réunion de parents, le match de hockey du mari, la grippe, les épaules et les genoux et.....l'hibernation !!!

Vivement le printemps 😊





27 mars :
Souper au Pont de la
Venoge

AQUAGYM

Nancy Raveau

Dur dur la période d'hiver, il faut mettre son costume de bain qui est resté dans la voiture bien froide. Il faut aller dans l'eau brrrr... elle n'est toujours pas plus chaude...et quand on ressort il y a plein de courants d'air et pour se doucher c'est la croix et la bannière avec ces trois petits filets d'eau qui coulent. Mais à part ça nous rigolons bien dans l'eau, nous papotons comme d'habitude et nous bougeons surtout énormément avec ces supers monitrices.

Nancy



GROUPE DAMES

Corinne Veulliez

Toujours présentes lors des manifestations
Manquent que très rarement une leçon
Toujours de très bonne humeur

Un vrai moment de partage ces jeudis
Et toujours dans l'effort



Un moment de convivialité avec nos bénévoles,
Janvier 2018 :

Pour bien commencer l'année, il faut avoir le ventre plein !
Pour tenir toute l'année, il faut avoir du carburant !

Pour que nos
manifestations
se passent bien,
il faut des



Merci à vous, qui répondez souvent... présent !
Merci à nos moniteurs et monitrices,
Merci à la commune et aux ... hommes en rouge, pour
votre travail, votre soutien et votre gentillesse !



Naty





**NOUS RECHERCHONS TOUJOURS DES BENEVOLES
POUR LA « FAMILLE » ACTIGYM !**

À vous : membres, amis, famille et parents de gymnastes
Pour nos diverses manifestations

(Mise en place, buvette, entrées, rangements)

Même pour de petites périodes occasionnelles, votre aide sera toujours précieuse et la bienvenue ! Et toujours dans une ambiance sympathique !

Contacts : Céline Flaction, Buvettes, celine.flactionguibert@gmail.com
Nathalie Kokot, Soirées, natyko@bluewin.ch

CALENDRIER 2019

Date	Lieu	Manifestations et cours 2019	
Février			
9-10	Veyrier	Journée Suisse des Tests de Gymn. Indiv	Tests
Mars			
2	Granges	Grenchner Cup	Trampoline
5	Ecublens/Motty	Assemblée Générale	Tous
9	Yens s/Morges	Assemblée générale des délégués ACVG	Comité/Tous
13	Bélvédère	Cours perfect.Juges Tests	Tests
16	Moudon	Master I	Agrès
17	Chavornay	Cours cantonal PE	PE
23-24	Möriken	Schloss Cup	Trampoline
30	Vieux-Moulin	Cours banneret	Tous
Avril			
6	Sursee	SoorseeCup	Trampoline
6	Grenchen	1ère production Groupes Gymnaestrada 2019 Dornbirn	Tous
6-7	Prilly	1er Challenge (qualification) Gymnastique Tests	Tests
6-7	Vieux-Moulin	Master II	Agrès
27	Yverdon	Module perfect. JS gym Agrès	Agrès
27	Widnau	1ère production Groupes Gymnaestrada 2019 Dornbirn	Tous
28	Lausen	Basilea Cup	Trampoline
Mai			
4-5	Fribourg	1ère production Groupes Gymnaestrada 2019 Seniors romands	Tous
4-5	Avenches	Master II	Agrès
4-5	Le Mont s/Lsne	2ème Challenge(qualification) Gymnastique Tests	Tests
5	Ecublens	La plus grande leçon de gym	Tous
11	Yverdon	Coupe des Bains	Actifs
18	Biènn	1ère soirée suisse Gymnaestrada 2019 Dornbirn	Tous
18	Pully	Champ. Vaud. Agrès Stés et Gym. Stés	Actifs/ Gym à 2 /All Dance
25	Aubonne	Champ. Vaud. Gymnastique Tests	Tests
25-26	Aigle	Champ. Suisse Trampoline	Trampoline

Juin									
5-9	Ecublens/Renges		Rallye de la Jeunesse SSEC FVJC 2019 100ème						Tous
13-23	Aarau		Fête Fédérale de Gymnastique FFG 2019						Tous
14	Ecublens /Crosset		Soirée de démonstration du Crosset						Tous
29	Gimel		Journée Jeunesse Parents/Enfants et Enfants						PE/Enfantines
Juillet									
7-13	Dornbirn		16ème World Gymnastrada 2019						Tous
Août									
1	Ecublens/Coquerellaz		Fête 1er août USL						Tous
4-9	Charmey		Camp Polysport						10-16 ans
12-17	Oron		Camp Agrès filles						C1 à C4 dès 2010
12-16	Orbe		Camp Gym et Danse						7-14 ans
19-23	Vevey		Camp Agrès garçons						C1 à C4 dès 2010
Septembre									
7-8	Lausanne		Gym'n'Move (Congrès FSG)						Tous
14-15	Nyon		Championnat Vaudois Agrès indiv.						Agrès
29	Bélvédère		Cours apprentissage FSG1, 2, 3 + Niv 1						Tests
Octobre									
6	Bélvédère		Cours apprentissage FSG5 et 6						Tests
8	Champagne		Rencontre annuelle						Comité/Mon.
30	Morges		Memorial Arthur Gander						Tous
	Grenchen		Concours par équipes Trampoline						Trampoline
Novembre									
3	Vieux-Moulin		Cours perf. JS Gym et Danse						Tous
10	Bélvédère		Cours apprentissage FSG4 et 7						Tests
	Lausanne		Séance info ACVG aux Siés						Moniteurs/Comité
Décembre									
2020									
me 4 mars	Ecublens/Motty		Assemblée Générale						Tous
sa 14 mars	Ballaigues		Assemblée générale des délégués ACVG						Comité/Tous

REPAS DES MEMBRES HONORAIRES 2018

Nos membres honoraires ne vieillissent pas... ils mûrissent !
Leurs cheveux ne blanchissent pas ... ils s'illuminent !
Ils sont immortels ... en tous cas pour nous !



Naty





Mérites sportifs de l'USL 2018

Fabien

Lundi 28 janvier a eu lieu la remise des mérites USL 2018. Six de nos gymnastes ont reçu un prix pour récompenser leurs performances 2018.

Bravo à :

Semra	(tests individuels)
Lilyrose	(tests individuels)
Céline	(tests individuels)
Jessica et Muriel	(gym à deux)
Damien	(trampoline)



GROUPE TEAM AEROBIC

Stéphanie Cloux

2018....une année mouvementée !

Nouvelle production, nouveaux pas, et on se remélange les pinceaux ;o) ! Tout le monde est motivé, supers entraînements, et nous avons pu présenter une chouette production à la Fête Romande avec un résultat plus que satisfaisant !

Cela nous a donné un coup de motivation supplémentaire en vue des Championnats Suisses d'Aérobic à Frauenfeld.

Mais après l'été, des départs nous ont obligé à modifier notre production, c'est pas grave, on s'adapte ! Et en octobre, rebelotte, on remodifie et on s'adapte...encore... ! Pas facile pour le moral, mais l'objectif des CS nous motive et on ne lâche rien.

Fin novembre, nous avons donc passé un petit week-end à Frauenfeld où nous nous sommes mesurés à la crème de l'Aérobic qui offre un niveau spectaculaire et surtout où le show était de mise ! Au final, un résultat bien en-dessous qu'espéré, mais l'ambiance incroyable du concours en valait la peine et c'est avec les étoiles pleines les yeux que nous sommes rentrés, prêts à attaquer l'année 2019 !

Merci à toute mon équipe pour leur motivation et leur flexibilité ! ;o)))



GRUPE MIXTE 3

Steven Gambarotto

Quelques changements au Croset ; production au mini et production gym danse, merci aux gymnastes qui ont montré de l'engagement suite aux folies des moniteurs.

Les grandes vacances passent et la reprise est dure, tout autant pour les gymnastes que pour les moniteurs. On a dû perdre un petit moment notre aide-moniteur Adelin pour ses études mais il revient en mars.

Grosse réflexion entre moniteurs... concours ? Oui ou non ? Demande aux parents pour la participation des gymnastes à la FFG à Aarau. Malheureusement trop d'absents, alors décision en commun entre moniteurs ; on monte une production au mini pour le Croset et l'année prochaine on fera un concours ! Un défi !

Le groupe grandit de jour en jour ! Nous sommes passés de 10 à 19 gymnastes en très peu de temps, c'est top pour notre production et pour les leçons en salle. Des gymnastes motivés et le niveau augmente très vite.

Beaucoup de bonheur de les retrouver en salle tous les jeudis et merci pour leur engagement et leur joie de vivre durant les entraînements.

Team moniteurs





13 au 23 Juin



Aarau 2019



Eidgenössisches Turnfest
Fête fédérale de gymnastique

www.aarau2019.ch

FFG AARAU 2019

Le Trampoline et la Gym à Deux y participeront.

Malheureusement les Actifs, les Juniors et le Team Aérobic doivent y renoncer à cause de la programmation le jeudi.

3 dames du groupe « Gym Douce » y participeront dans le groupe « Seniors Romands »

Bravo à Nadia Vannod, Marie Pilloud et Claudia Jaquier

Ne manquez pas la
« Gymnaestrada Première »
Halle de sport de Ste-Croix à Fribourg

le 4 Mai à 15h00 et 20h00



16th **WORLD GYMNAESTRADA 2019**
DORNBERN VORARLBERG AUSTRIA



**BONNE
NOUVELLE
!**

Après 74 ans d'attente, le canton de Vaud accueillera en 2025 la 77^e édition de la Fête fédérale de gymnastique.

Une nouvelle qui devrait ravir les 20 000 licenciés du canton. L'événement aura lieu sur deux semaines au mois de juin 2025. Plus de 70 000 gymnastes et quelques 200 000 spectateurs sont attendus dans la capitale vaudoise.

GROUPE GYM ENFANTINE

Corinne Veulliez

marcher, sautiller, courir, grimper, sauter, lancer,
culbuter, ramper

sont les mots d'ordre durant les leçons de gym
et

tous s'y donnent à cœur joie
Un groupe plein de vie

Je profite de remercier les parents pour leur soutien
et mes deux monitrices Saroja et Chantal
pour leur travail au sein du groupe



LA GYM DOUCE EN SALLE

Danielle Meylan

Les gymnastes n'aiment pas seulement se retrouver autour d'une table ou en course mais elles suivent assidûment les leçons de gym du lundi. Merci à toutes et merci aux monitrices.



LA GYM DOUCE AU REFUGE

Danielle Meylan



Pour notre dernière leçon avant les grandes vacances nous nous retrouvons comme chaque année au refuge d'Ecublens pour un repas et des moments d'échange et de retrouvailles ,car certaines gymnastes ne venant plus en salle, elles aiment nous retrouver autour d'une table.

Prochaine rencontre le 1er juillet 2019

LA GYM DOUCE EN BALADE

Danielle Meylan

Course d'un jour (toujours le premier samedi de la rentrée scolaire). Cette année Danielle et Cricri nous emmènent visiter le plus grand lac souterrain d'Europe en Valais. Mais avant tout un petit détour par Chamoson pour une visite et dégustation à la cave "La Siseranche" suivit bien sûr d'un repas aussi bon que beau vu les assiettes au restaurant "Ho Berge" où nous avons été très bien reçues. Maintenant pour digérer, en route pour la gare à pied au travers de magnifiques vignes garnies de grappes de raisins rouge et blanc.

Nous prenons le train pour notre but initial visite du lac.

Nous voilà en route pour une visite guidée sur une barque avec les explications fort intéressantes, nous découvrons les eaux calmes et froides du plus grand lac souterrain naturel et navigable d'Europe.

Nous voilà de retour, merci à toutes les participantes de leur joie et bonne humeur, à l'année prochaine.



LA GYM DOUCE FÊTE NOËL

Danielle Meylan

Eh oui chaque année se termine par un repas pour se souhaiter de joyeuses fêtes et bonne année.

Cette année nous avons eu le privilège de la visite de notre présidente et nous en la remercions très vivement.

Merci à toutes de votre présence.



GROUPE JUNIORS

Steven Gambarotto

Rapport d'activité de 2018-2019

Gros travail pour le Croset avec les Juniors, une belle production montrée aux spectateurs.

Une pause pour les vacances d'été, bien méritées pour les gymnastes et les moniteurs.

Petit pause à Noël pour notre sortie extra, petite « Escape Room » Deux groupes : un « pirates » et l'autre « chirurgiens ». Bien sûr les deux groupes sont sortis avant le temps imparti.

Reprise en 2019, on travaille l'exécution individuelle et on monte la difficulté.

Carole et moi-même travaillons sur le montage de la production, pas si facile ... un dimanche pour la musique et quelques heures quand on arrive à se voir pour monter la production. Ouf, tout est fait et il ne reste plus qu'à l'apprendre.

Malheureusement, pas de FFG 2019 à Aarau. La date ne convient pas au groupe et nous n'avons pas pu faire de changement chez les gymnastes.

Je tiens à remercier Carole pour sa présence de plus en plus souvent aux entraînements et à son investissement dans la production.

La team moniteurs, remercie de tout coeur l'engagement du groupe aux entraînements.

P.S. : normalement en Août la reprise doit se faire dans une plus grande salle ! c'est juste Madame la Présidente ...



ACTIGYM FSG ECUBLENS
CP 351 - 1024 Ecublens
www.actigym.ch
info@actigym.ch

COMMENT :



- BÉNÉFICIER, PENDANT UNE ANNÉE, D'UNE RÉDUCTION DU PRIX D'ENTRÉE LORS DE NOS DIFFÉRENTES REPRÉSENTATIONS ANNUELLES
- RECEVOIR GRATUITEMENT LE BULLETIN ACTIGYM'INFOS DANS LEQUEL SONT RÉUNIS DIVERS ARTICLES, PHOTOS ET INFORMATIONS SUR NOTRE SOCIÉTÉ
- SOUTENIR ACTIVEMENT ACTIGYM PAR VOTRE GESTE



SIMPLEMENT EN VOUS ACQUITTANT DE 20.- SUR NOTRE CCP.

DÈS LE PAIEMENT EFFECTUÉ, VOUS SEREZ MEMBRE « **ACTIGYM'FANS** » !

SOUSCRIVEZ ET/OU TRANSMETTEZ À VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS AFIN QU'ILS BÉNÉFICIENT DE CES AVANTAGES !

D'ORES ET DÉJÀ MERCI DE VOTRE PRÉCIEUX SOUTIEN !

ACTIGYM FSG ECUBLENS

CCP 10-14488-8

IBAN : CH43 0900 0000 1001 4488 8

Démonstration du CROSET 2019

Vendredi 14 Juin 19h30
Salle de Gym du Croset



Nous vous remercions d'ores et déjà
de venir nombreux soutenir vos
enfants, vos familles et vos amis !

Vu les travaux, merci de
penser à venir à pied ! ...

TESTS INDIVIDUELS

Muriel, Sarah, Jessica

Cette année 2018 a de nouveau porté ses fruits : en tout et pour tout, les filles ont obtenu en trois concours : 12 distinctions, 3 médailles d'argent, une médaille d'or et deux coupes par équipes.

On félicite particulièrement Lilyrose pour sa médaille d'argent lors de la deuxième qualification, Semra pour sa médaille d'argent à une qualification et pour son titre de vice-championne vaudoise, et enfin Céline pour sa médaille d'or lors du premier concours de l'année !

Nous nous réjouissons de toutes vous voir concourir lors de cette nouvelle saison qui va bientôt débiter ! Merci à Camille et Juliette qui ont repris le monitorat des FSG 1 à 3 ; on vous souhaite énormément de plaisir et des souvenirs aussi beaux que ceux que vous nous avez fait vivre durant toutes ces années !



GYM À DEUX

Muriel et Jessica

En cette année 2018, nous avons enfin pu réaliser un projet qui nous tenait à cœur : concourir à deux. Et quelle expérience ! Nous en retenons que des bons souvenirs. Voilà pourquoi nous essayons, tant bien que mal, d'inventer une nouvelle chorégraphie pour 2019 afin d'essayer d'obtenir de meilleurs résultats encore.

Nous sommes effectivement heureuses de nos titres de championnes vaudoises, vice-championnes romandes et également de notre distinction pour une 6^{ème} place aux championnats suisses.

Cette année, nous sommes très contentes d'avoir deux nouvelles gymnastes motivées pour cette expérience, Juliette à Clarisse. On vous souhaite autant de plaisir et de moments de partage que ceux que nous avons eu le droit de vivre l'année passée.

Muriel et Jessica



GRUPE AGRÈS 1

Corinne Masson

Des filles et un garçon. Voilà notre groupe agrès prêt pour une nouvelle saison de concours. Cette année de fête fédérale les concours sont surtout entre le mois de mars et avril. Les filles ont toutes changé de catégorie et un grand défi les attend ; des exercices plus difficiles et une prise de risque plus grande lors des compétitions.



GROUPE KIDS

Corinne Masson

Des petits gymnastes heureux de se retrouver les mercredis après-midi, des sous-monitrices motivées voilà de quoi nous réjouir. Nous faisons des leçons basées sur la coordination, l'entraide, le dépassement de soi, la nouveauté au travers du jeu. Pas toujours facile de grimper, tourner, courir, se balancer, ..., dans différentes positions et hauteurs, mais le sourire reste souvent sur les visages. On se réjouit de vous montrer notre travail à la soirée du Croset.



GRUPE MIXTE 1 & 2

Lauren Raballand

« Sur 2018...que dire...une année de plus riche de bonne humeur, de joie et de rires en salle comme à l'extérieur.

Comme souvent nos deux groupes sont au complet avec des gymnastes super motivés chaque mardi soir. Il n'y a pas seulement nos jeunes gymnastes qui sont au taquet, nous avons eu la chance d'accueillir deux nouvelles recrues. Elisa et Elodie ont rejoint notre équipe de choc en tant qu'aides-monitrices. Merci à elles pour leur aide précieuse :)

Avec trois monitrices et trois aides-moniteurs, nous avons plein d'idées différentes pour faire des leçons de gym toujours aussi variées et farfelues les unes que les autres.

À présent nous commençons à préparer notre habituelle démonstration du Croset...rendez vous le 14 juin pour les voir en action.

Lauren





MOT DE LA PRÉSIDENTE

Belle année gymnique bien remplie :
Soirée des Mérites, Bravo à nos gymnastes
Diverses assemblées
Repas des Honoraires, super repas à l'Hôtel de Ville de Bussigny
Nombreux concours avec de bons résultats, Bravo aux moniteurs,
gymnastes et juges
Croset, Bravo à tous
Fête Romande à Lausanne, Bravo aux participants
Repas de soutien de la Jeunesse, broche très sympa et excellente
Rallye, merci aux organisateurs d'avoir innové
Apéritif dinatoire offert par la Commune, merci
Sortie du Comité, Bravo à nous

Lors de notre Assemblée Générale 2018 :

Sophie Chevalier, Diane Perez et Corinne Hadorn sont devenues
Membres Honoraires.

Lisbeth Masson a reçu le Mérite Pompon pour son engagement sans
faillie à Actigym.

Maggy Jaquerod et Monique Schalcher ont reçu un Mérite Actigym
pour 40 ans d'activité continue.
Arianne Masson, Sophie Chevalier et Pascal Martin ont reçu un Mérite
sportif Actigym pour leur engagement comme gymnaste, juge et
moniteur.

Merci à tous nos moniteurs et juges qui donnent de leur temps et de
leur énergie
Merci aux gymnastes pour leur présence
Merci la Commune pour son soutien permanent
Merci aux bénévoles
Merci au Comité

MERCI MERCI BRAVO BRAVO

Roxane Giancamilli



GROUPE ALLDANCE

Sarah Giancamilli

L'année 2018 a été rythmée tout d'abord par la préparation pour la soirée du Croset.

Il y a toujours un peu de stress, les filles souhaitent que tout soit parfait. Trois chorégraphies et un flashmob plus tard c'est déjà la pause estivale.

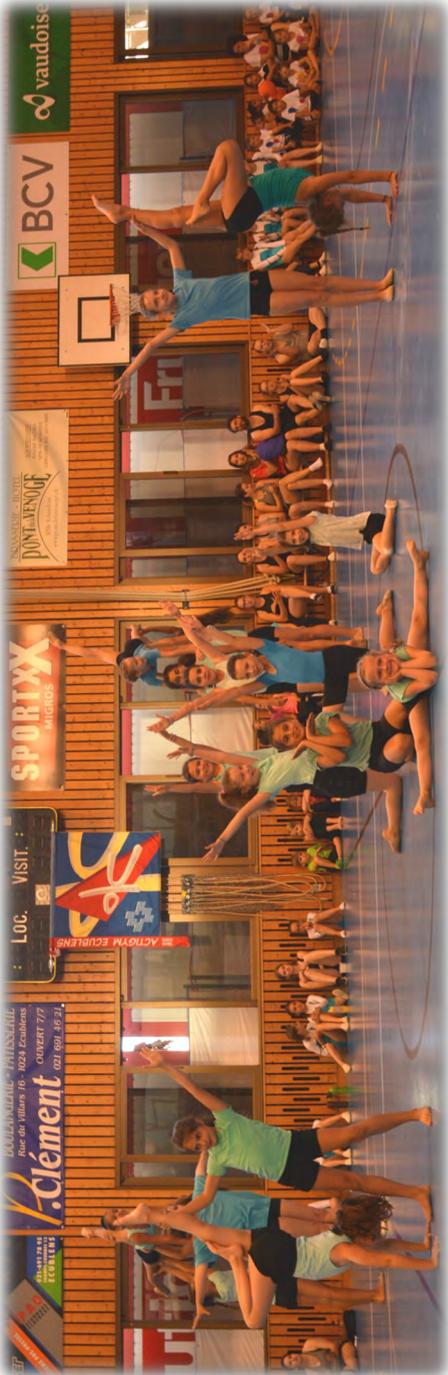
A la rentrée, Tess et Erine sont la nouvelle équipe du monitorat pour le alldance 1.



Alors on danse ?

Du mouvement au alldance 1 et 2. Les filles sont quasiment toutes passées dans le groupe du niveau supérieur. Il est temps de prendre de nouvelles marques et de se concentrer afin de relever de nouveaux défis pour la suite de la saison.





GRUPE PARENTS-ENFANTS

Roxane Giancamilli

Alors dans ce groupe j'ai la chance d'avoir

des assidus * des bavards * des coureurs * des petits *
 des casse-cou * des « j'aime pas les échauffements » *
 des grands sportifs * des câlineurs * des chanteurs *
 des « je fais pas trop d'efforts » * des souriants *
 des mordus * des retardataires * des « bouge-partout »
 des motivés * des sauteurs * des fiers * des grands *
 des demandeurs * des doués * des rigolos *
 des curieux * des anges * des grimpeurs *
 des « prêts à se dépasser » * des râleurs *
 des aide-rangeurs * des adorables * des pressés



Un joli panel de mini-gymnastes et parents qui font que mes leçons sont plus qu'animées mais tellement vivantes, comme je les aime.



Dimanche 7 octobre a eu lieu notre traditionnel Rallye des familles.

Seize équipes ont pris part au départ pour une balade de 7km500 à travers Ecublens.

La famille Tavaearai qui sont nos gagnants de 2016 ont pris congé du nain de jardin du rallye d'Actigym qui accompagne traditionnellement les vainqueurs pendant deux ans.



Nous félicitons la famille Fruscio-Capt de l'équipe Assens Express, vainqueurs 2018 et leur souhaitons beaucoup de plaisir avec leur nouveau compagnon. (et la relève est assurée !)



La plus grande leçon de gym de Suisse

«La plus grande leçon de gym de Suisse» est un programme national qui a pour but de promouvoir l'activité physique au sein de la population et de mobiliser un maximum de personnes. Elle a lieu dans le cadre du «Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge».

- Des leçons de gym ont lieu dans toute la Suisse le premier dimanche du mois de mai.
- Chaque commune participante **organise 60 minutes de leçon de gym** entre 13h00 et 16h00.
- Tout le monde peut y participer, peu importe l'âge ou le niveau d'entraînement. Ce qui importe n'est pas d'établir une performance sportive, **c'est le plaisir de « bouger » qui est au cœur de la manifestation.**

2018
ECUBLENS



"Beaucoup de gymnastes d'Actigym représentant différents groupes de notre société ont participé à cette leçon et ont contribué à la victoire de la Commune d'Ecublens.

Bravo

Voici la liste des gagnants en fonction des catégories :

Catégorie A jusqu'à 2 000 habitants : la commune d'Emmetten (NW)

Catégorie B de 2 001 à 6 000 habitants : la commune de Zweisimmen (BE)

Catégorie C plus de 6 001 habitants : la commune d'Ecublens (VD)



Venez participer à la nouvelle édition !

Le dimanche 5 mai 2019 à 14h00

au terrain de foot du Croset

Ecublens bouge ! On compte sur vous !

Organisateur

Service de la culture, de la jeunesse, des sports,
de l'intégration et des églises

GROUPE AGRÈS LIBRE

Alex Ulrich

A la rentrée d'août 2018, les Agrès 2 se sont transformés en « Agrès libre » suite au départ de Diane Perez de son poste de monitrice. Les treize gymnastes de 13 à 19 ans, dont un garçon, ne participent plus aux compétitions agrès individuel. Nous entraînons tous les engins des agrès mais prenons aussi le temps de faire un peu de main à main, de jonglage ou de danse.

Depuis le mois d'octobre, Christophe Mounoud m'a rejoint comme moniteur et nous avons pu accueillir trois nouveaux gymnastes. Sa grande expérience de gymnaste, danseur et acrobate main à main est très riche pour notre groupe ! C'est toujours avec grand plaisir que nous nous retrouvons les mardis de 18h30 à 20h30 à la Coquerellaz.





Pour débiter dans la société, une finance d'inscription de **30.-** vous sera demandée pour une période d'essai d'**un mois** pour tous les groupes.

Cotisations dès le 5 mars 2019 :	Prix:
Cotisation de base annuelle pour tous les membres:	160.-
Options:	
Option groupes Hors Compétition (trimestriel)	
AQUAGYM	50.-
Option groupes Hors Compétition (annuel pas de 1/2 option)	
KIDS	80.-
Options groupes Compétition (annuel pas de 1/2 option)	
ACTIFS	nouvelle cotisation 100.-
AGRES 1	nouvelle cotisation 100.-
TEAM AEROBIC	nouvelle cotisation 100.-
TEST GYM INDIVIDUEL	nouvelle cotisation 100.-
TRAMPOLINE	nouvelle cotisation 150.-

Exemples:

Si un gymnaste fait partie du groupe Enfantine, il paiera 160.-

Si un gymnaste fait partie du groupe Actifs, il paiera 160.- + 100.- = 260.-

Si une gymnaste fait partie du groupe Agrès 1 et Tests, elle paiera 160.- + 100.- + 100.- = 360.-

Si une gymnaste fait partie du groupe Aquagym pour 2 trimestres, elle paiera 160.- + 50.- + 50.- = 260.-

AG 2019 Infos Cotisations

Sur Fr. 160.- de cotisation de base, nous touchons :

Pour un adulte dès 17 ans
Fr. 103.- après déductions des cotisations FSG : Fr. 47.- et ACVG : Fr. 10.-

Pour une dame ou senior
Fr. 106.- après déductions des cotisations FSG : Fr. 47.- et ACVG : Fr. 7.-

Pour 1 enfant
Fr. 140.- après déductions des cotisations FSG : Fr. 15.- et ACVG : Fr. 5.-

Nous payons Fr. 57.- par membre « passif » travaillant qui ne paient eux pas de cotisation

Nous payons Fr. 3.- par membre honoraire non travaillant / passif

et nous payons encore Fr. 200.- **de taxe de société à l'ACVG**

Chers Gymnastes,
Amis et Parents :

Vous avez envie de nous faire partager un article en relation avec notre société ? N'hésitez pas à nous le communiquer, nous le publierons volontiers !

Actigym FSG Ecublens
Case postale 351
1024 Ecublens

Retrouvez-nous sur :

www.actigym.ch
info@actigym.ch

 Actigym Ecublens

Parution annuelle : Mars

Rédaction

Alice Piotet
piotet@bluewin.ch



COPYSTART

Votre partenaire en conception et réalisation de vos imprimés

besoin d'impression ?

Av. de la Gare 34 - 1022 Chevannes Renens
info@copystart.ch www.copystart.ch
021 636 03 12

SUJETS

PAGES

Trampoline	2-3
Elle'Gym	4-5
Aquagym	6
Groupe Dames	7
Bénévoles	8-9
Calendrier 2019	10-11
Honoraires	12-13
Mérites 2018	14
Team Aérobie	15
Mixte 3	16-17
FFG 2019 / 2025	18
Gymnaestrada 2019	18
Gym Infantine	19
Gym Douce	20-21
Gym Douce	22-23
Juniors	24-25
Fan	26
Croset 2019	27
Tests Individuels	28
Gym à Deux	29
Agrès 1	30
Kids	31
Mixte 1 & 2	32-33
Mot de la Présidente	34-35
Alldance	36-37
Parents-Enfants	38-39
Rallye 2018	40-41
La plus grande leçon de gym	42-43
Agrès Libre	44-45
Cotisations 2019	46-47