

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 m.sarny@orange.fr Bernadette SALLES bernadettesalles@yahoo.fr	06 71 79 13 89 07 81 22 78 60
G.R.S & Expression Corporelle	Aurélié GOMEZ grsfjep31@yahoo.fr Fanny GAZEAU grsfjep31@yahoo.fr Angélique DUJARRY grsfjep31@yahoo.fr	06 86 72 42 84 06 26 80 58 32 07 83 21 42 78
Atelier Couture	Michel GAZEAU michel-gazeau@wanadoo.fr	06 07 13 03 93
Montagne /Marche Nordique	Claude DEVOS claudedevos@neuf.fr	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^{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 : www.fjepcastelginest.fr

2020
19

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