

# LA NEWSLETTER DE 4 S

## (N° 10 – 2 décembre 2019)

### « BATTANTES », le 19 décembre

Vous n'avez pas encore pu voir le film de notre vidéaste, Lucia Palenzuela ?

Il retrace le défi des 40 Roses, à vélo et bateau, à Venise.

Une nouvelle séance est programmée au café Inukshuk\* de Chambéry (bâtiment de France Bleu) :

Jeudi 19 décembre, 20h

Les places sont limitées à 50 spectateurs.

Autres projections envisagées début 2020 : hôpital de Chambéry, ciné de Challes-les-Eaux, Montmélian.

\*Inukshuk = cairn inuit



### Mouvements dansés

Une dizaine d'adhérentes ont essayé cette activité et ... elles ont aimé ! Nous avons donc décidé de lancer un mini-cycle de 6 séances indissociables, en janvier et février prochains, avec Monique comme animatrice.

Les séances auront lieu le jeudi de 18h30 à 20h :

chez notre partenaire, les thermes de Challes-les-Eaux,  
les 9, 16, 23, 30 janvier et 6, 13 février 2020.

En pièce jointe : le bulletin d'inscription (obligatoire). Coût : 10 € les 6 séances.  
Date limite d'inscription pour ce cycle : 5 janvier.

### Journée raquettes, avec repas, ouverte aux familles, le 18 janvier

Notre traditionnelle journée à la neige aura lieu le samedi 18 janvier (repli le 25 si la météo nous y constraint).

Après la balade ... le réconfort : repas au restaurant !

En PJ, le bulletin d'inscription (obligatoire). Les détails (horaires, lieu, etc.) seront envoyés aux inscrites à réception de leur bulletin.

Date limite d'inscription : 5 janvier

### Weekend « Bien-Être », les 15 et 16 février

Concocté par des adhérentes, il se déroule cette année au Clos des Capucins, à Yenne.

Programme sur le bulletin d'inscription (en PJ).

Date limite d'inscription : 5 janvier

### Le vélo : 4 activités différentes, dès février

Séances ouvertes à toutes les adhérentes et indispensables pour celles qui s'inscriront au défi vélo vers Strasbourg (renseignements à venir).

Sarah Grivey de l'Agence Écomobilité vous propose :

1. Mécanique vélo (entretien et réparations)

Lundi 17 février – de 14h à 16h  
Vendredi 21 février – de 10h à 12h

## 2. Maniabilité vélo

Vendredi 6 mars – de 10h à 12h  
Samedi 7 mars – de 10h à 12h

## 3. Utilisation du VAE / circulation

Vendredi 13 mars – de 10h à 12h  
Samedi 14 mars – de 10h à 12h

## 4. Sortie en vélo de Chambéry à Grenoble (retour en train)

Pour toutes ces propositions : inscriptions obligatoires auprès de Sarah Grivey, par mail :  
[sarah.grivey@agence-ecomobilite.fr](mailto:sarah.grivey@agence-ecomobilite.fr)

## *Inscriptions aux activités*

Merci à toutes d'utiliser ce lien : <https://sites.google.com/view/association-4s-activites/accueil>

Rappel : si vous arrêtez définitivement une activité, vous pouvez retirer votre nom et nous en avertir par mail.

Les noms des personnes en **liste d'attente** sont en **bleu et gras**. Elles s'inscriront la veille de la séance choisie si le nombre de participantes le permet.

## *TÉLÉTHON et KindBall le 8 décembre*

L'UFOLEP et Activ'athlon s'associent pour vous faire découvrir le KindBall :  
gymnase de Bassens, dimanche 8 décembre.  
A l'occasion de cette journée, les dons pour le Téléthon seront collectés pour être reversés intégralement.

Au programme :

10h : accueil - 10h30 : initiation au KindBall  
12h30 : pause-repas (chacun apporte son panier)

14h : tournoi de KindBall

16h : fin de la fête.

Inscriptions obligatoires par mail :  
[ufolep@fol73.fr](mailto:ufolep@fol73.fr)



## *L'avez-vous bien noté ?*

Les vacances de Noël commencent le samedi 21 décembre.

Toutes les activités de 4 S sont suspendues jusqu'à la reprise du lundi 6 janvier.