

# NEWSLETTER DE 4 S

## N° 25 (juin 2020)



### *La vie de 4 S, ces derniers mois*

- ✿ Les cours ont continué en visio pour : yoga, sophro et gym douce. La marche, le kayak ou dragon-boat, le tai-chi/qi-gong sont assurés en extérieur chaque semaine. L'aquabike a repris lundi matin à Drumettaz
- ✿ Sortie vélo à Coise organisée par les 2 Véro ; 7 participantes
- ✿ Remise en selle avec Sarah (Agence Écomobilité) + sortie à la journée dans l'Avant-Pays Savoyard ; 9 participantes
- ✿ Participation à la « Journée Nationale des Lions Club » à Aix-les-Bains et Chambéry
- ✿ Weekend vélo à Massignieu : 16 participants, avec le staff
- ✿ Remise des chèques de l'opération « Tulipes contre le cancer ». 8 000 euros ont été reversés à 4 S. Un grand MERCI à celles qui ont cueilli, bouqueté, vendu. Vous avez impressionné les Lions par votre réactivité et votre engagement !



### *Pour finir la saison en beauté ...*

- ✿ 25 juin : projection du film « Battantes » à Bruxelles, au festival « En Roue Libre »
- ✿ 3 juillet : journée dragon-boat sur le lac du Bourget (sous réserve d'un nombre suffisant de participantes)
- ✿ 8 juillet : les 10 ans de 4 S ; inscription obligatoire
- ✿ 25 juillet : dernière étape de la « Traversée des 4 cimes » entre le col de Leschaux et Annecy ; arrivée d'Olivier vers 18h : venez l'applaudir ! Il collecte des fonds entre Val-d'Isère et Annecy au profit de 4 S. Merci de transférer son appel à don ; voir les détails sur notre facebook 4S. Participation à la cagnotte : [helloasso.com/associations/sportifs-solidaires/formulaires/41](https://helloasso.com/associations/sportifs-solidaires/formulaires/41)
- ✿ 30 juillet : projection du film « Battantes » au festival de Roc-Castel, avec 2 Roses
- ✿ 29 août : participation à la « 4S du Salève » (Cruseilles) : 4 randos pour vélo de route et VAE : [https://www.coppandy.org/4s\\_du\\_saleve](https://www.coppandy.org/4s_du_saleve)

## Rentrée 2021 ... on reprend tout le 6 septembre !

Avec l'espoir d'une évolution favorable de la crise sanitaire, votre association 4 S proposera de nouveau les activités hebdomadaires suivantes :

- ✿ L'aquabike, lundi matin, avec Tiffany, au centre Aquafitrelax de Drumettaz-Clrafond
- ✿ Le yoga, lundi soir, avec Laurence, à la mairie de Bissy
- ✿ La marche, mardi après-midi, avec Thomas
- ✿ La gym douce, mardi soir, avec Thomas
- ✿ L'aquagym, mercredi et jeudi matin, à Olympe Aqua Fitness (en recherche d'un-e MNS)
- ✿ La sophrologie, mercredi matin, avec Arlette, à la mairie de Bissy et le mercredi soir aux thermes de Challes
- ✿ Le dragon-boat, jeudi après-midi, avec le CLBCK
- ✿ Le tai-chi et le qi-gong, vendredi soir, avec Michel, à la mairie de Bissy
- ✿ Le vélo : en recherche d'un-e BE

Le flyer vous sera envoyé par mail, après la mi-août.

Gardez le contact avec 4 S grâce à Facebook et au site.

## 2021 ...

Nous prévoyons :

- ✿ Samedi 18 septembre, **ODYSSEA**, au parc du Verney : on compte sur vous !
- ✿ **TOUTES à STRASBOURG** :
  - Inscriptions urgentes pour réservation des hébergements
  - Samedi 25 septembre, départ en car pour Besançon. Puis vélo jusqu'à Strasbourg (270 km - 1224 m de dénivelée)
  - Jeudi 30 septembre, départ en train pour les marcheuses et les rameuses
  - Samedi 2 octobre : rame sur l'Ill et les canaux strasbourgeois
  - Dimanche 3 octobre : participation à la marche « La Strasbourgeoise » puis retour de toutes en car à Chambéry
- ✿ Courant octobre : 3 séances de découvertes de la méditation
- ✿ Vendredi 15 octobre : projection du film « Battantes » à St Paul-sur-Yenne
- ✿ Dimanche 17 octobre : journée chant, avec le chef de chœur Florent ROBERT
- ✿ Samedi 23/dimanche 24 octobre, au Manège de Chambéry : stand et projection du film « Battantes »
- ✿ Courant novembre : découverte de l'escalade, un vendredi matin
- ✿ 21-22 novembre, weekend « Bien-être » avec, entre autres, initiation à la Sevillana.

N'hésitez pas à nous envoyer vos idées d'hébergement.



*Passez un bel été !*

*Marchez !*

*Bougez !*

*Respirez !*