



Les activités adaptées régulières

La majorité de nos activités reprennent la semaine n° 38, soit à partir du lundi 19 septembre.

Pour participer régulièrement à une activité, vous devez obligatoirement être adhérente de l'association, c'est-à-dire avoir renvoyé votre dossier complet au siège de l'association : 20 rue des Tilleuls - 73000 Chambéry.

Il est toujours possible de faire 1 seule et unique séance d'essai pour une activité, en envoyant au secrétariat un certificat médical pour l'activité choisie.

Avant de participer, vous devez obligatoirement vous cocher au cours choisi, et vous décocher au plus tôt en cas d'absence. Voici le lien qui fonctionne à partir du 8 septembre. C'est uniquement le bureau de 4S qui vous inscrit sur ce tableau quand vous êtes à jour de votre adhésion.

<https://sites.google.com/view/association-4s-activites/accueil>

Attention :

- . L'activité « Sophrologie » ne reprendra, avec Arlette, qu'à partir du mercredi 28 ou du vendredi 30/09.
- . L'aquagym du mercredi matin, à Olympe, est transférée au mardi matin, même lieu.
- . Nouvel aménagement des horaires de tai-chi et chi-gong (toujours le vendredi soir). Si places disponibles, enchaîner les 2 cours est possible.
- . Rappel : l'adresse électronique qui vous est dédiée : adherentes4s@gmail.com

Événements de rentrée : quelques adhérentes de 4 S ont participé en dragon-boat, les 4/5 septembre, aux 10 ans de « Drôles de Rames » sur le lac d'Annecy. Elles participeront aussi à la Rhôn'Ô lac, les 11/12 septembre, sur le lac du Bourget. Bravo à toutes et à Evelyne, l'organisatrice.

Rencontrer 4 S, c'est possible !

Au forum des associations de Chambéry, sur l'espace piéton du bd de la Colonne (entre Jules et rue Vieille Monnaie) : samedi 10 septembre, de 14h à 18h. Qui pourrait venir tenir le stand pour 4S de 14 h à 16 h ou de 16 h à 18 h ? Rôle : distribution flyers, réponse aux questions, etc. Nous apporterons les outils de communication.

A notre local, Maison des Associations de Chambéry (rue St François-de-Sales) salle F 113 / 1^{er} étage gauche : le jeudi matin de 9h30 à 11h30. A partir du 8 septembre sauf le 29 sept et pendant les vacances scolaires.

A vos agendas !

Samedi 17 septembre : sortie vélo 4 S, organisée par Marie (bénévole active) et Jean-Marc, avec pique-nique individuel. Réservé aux adhérentes ayant la licence vélo.

Samedi 24 septembre : départ en train pour l'Echappée d'Elles. 17 adhérentes pédaleront de Nevers à Vincennes où elles seront rejointes le **jeudi 29 septembre** par 11 adhérentes. Elles marcheront toutes ensemble à Vincennes pour les 20 ans d'Odysséa.

Les nombreuses dates d'OCTOBRE ROSE :

Vendredi 7 octobre : soirée R'Eau'z de 18h à 21h30, à la piscine du stade. Entrée gratuite pour les adhérentes de 4 S. Animations aquatiques et de bien-être. Organisée par 2 bénévoles actives : Margot et Véro N.

Samedi 15 octobre : atelier « Lymphœdème et Sport », de 9h30 à 11h30. Animé par Elodie, kiné. Kingkong Club, 4 place Porte-Reine. 10 places. Participation : 5 €/personne. Inscription auprès de 4S ; bulletin d'inscription à venir.

Samedi 15 octobre : « Grimper en Rose » à Climb Up (sur le domaine universitaire). De 11h à 20h. Organisée par Corinne, bénévole active. Nombreuses animations prévues par la salle. Participation : 5 €/personne. Prêt gratuit du matériel (chaussures, baudrier, ...).

Mardi 18 octobre : spectacle de l'Institut du Sein à Aix-les-Bains. Billets vendus à Médiopôle.

Samedi 22 octobre : Duathlon (marche + tir à l'arc) de 10h à 12h, organisé par Activ'Athlon. Salle polyvalente de Bassens.

Autres propositions à venir :

Les jeudis, du 10 novembre au 15 décembre (soit 6 séances), de 18h15 à 20h15 : cycle de découverte de l'escalade pour débutantes, à Climb Up (sur le domaine universitaire). Participation : 25 €/personne. Prêt gratuit du matériel (chaussures, baudrier, ...). 12 places. Bulletin d'inscription à venir.

Samedi 26 novembre : atelier « Périnée et Sport », de 9h30 à 11h30. Animé par Elodie, kiné. Kingkong Club, 4 place Porte-Reine. 10 places. 5 €/personne. Inscription auprès de 4S ; bulletin d'inscription à venir.

Vie de l'association

Pour renforcer le **conseil d'administration**, actuellement composé de 7 membres, Jackie Rousseau-Noiray a été cooptée. Son élection sera régularisée lors de la prochaine assemblée générale.

Banque Alimentaire de Savoie : la ramasse à vélo de denrées alimentaires est suspendue depuis quelques mois. Plusieurs raisons à cette interruption : la baisse du nombre de personnes engagées dans cette action ; la panne du vélo-cargo toujours immobilisé ; le changement des enseignes visitée... Une réflexion est menée avec les responsables de la BA 73 sur les suites à donner à cette action de solidarité.

Pour faire vivre le local de 4 S

Vous voulez partager une de vos passions avec d'autres adhérentes ? Proposez-nous vos dates et horaires pour mettre en place ces moments de convivialité. L'an dernier ont eu lieu 3 ateliers broderie, 2 initiations à la méditation. On attend vos propositions !

Suivez-vous sur facebook : « 4S » ou « alameravelo » et sur notre site : www.association4s.org

**BONNE REPRISE A TOUTES ET TOUS
ET MERCI A NOS FIDELES ANIMATRICES ET ANIMATEURS !**