



SPCOC GR

**la gymnastique à la Colle sur Loup,
St Paul et Villeneuve-Loubet**

Nos activités :

Eveil gymnique à partir de 18 mois

Baby Gym de 3 ans à 6 ans

Gym rythmique en loisirs

Gym rythmique en compétition

Zumba

Fitness



Lieux des cours :

Gymnase la Colle sur Loup

Ecole Pennac à la Colle sur Loup

Gymnase Romée à Villeneuve

Auditorium à St Paul



Informations et Inscriptions

Renseignements : www.spcoc-gr.com

contactez nous : spcocgr.secretariat@gmail.com

06 25 27 18 23 ou 06 80 08 00 07 ou 06 62 37 54 48

Coin du lecteur :

Nous apprécierons vos remarques et idées sur la vie du club, faites nous en part via spcocgr.info@gmail.com



Stages d'Août

Le stage de pré-rentree c'est déroulé au gymnase du 17 au 28 Août 2015, les gymnastes en compétitions ont travaillé leur enchainement afin d'être prêtes pour les compétitions qui ouvriront la saison le 11 octobre à Vence.



Sponsoring

Afin qu'une association puisse faire vivre leur passion à ses adhérents il est vital qu'elle puisse trouver diverses mode de financements.

Les cotisations de ses adhérents, les subventions, les évènements organisés par ses dirigeants ne suffisent pas nécessairement à parvenir aux besoins de fonctionnement de l'association.

Les sponsors jouent un rôle fondamental dans la vie des clubs, aussi nous comptons sur votre participation.

SPCOC-GR sur Internet

Le site du club fait peau neuve. www.spcoc-gr.com permet de trouver tous les renseignements utiles sur les inscriptions, les manifestations Loisirs et Compètes, les rendez-vous et tous les évènements auxquels participe l'association.

Utilisez spcocgr.secretariat@gmail.com pour tout type de messages concernant les inscriptions aux activités proposées, ou spcocgr.info@gmail.com pour toute autre demande d'info.

Ces téléphones pourront vous être utiles en plusieurs circonstances :

06.25.27.18.23 ou 06.80.08.00.07 ou 06.62.37.54.48 ou 06.63.34.06.28

Si vous souhaitez vous désabonner de ce courrier signalez le nous à
spcocgr.info@gmail.com

La Rentrée

Présentation du club sur les Forums des Associations de La Colle Sur Loup, Saint Paul de Vence et Villeneuve-Loubet. Samedi 5 septembre des gymnastes on fait des démonstrations pour faire découvrir au public le sport de leur passion. Ce fut aussi l'occasion de la remise des Trophées du Sport à La Colle Sur loup qui a vu Ophélie récompensée pour son excellent esprit d'équipe et les énormes efforts accompagnés de bons résultats, Chloé pour son excellente ascension grâce à son sérieux dans son travail et Amandine aussi pour son travail soutenu cumulé aux très bons résultats qui lui ont permis en duo avec Chloé d'être 3^{ème} de France en DF2. Des bénévoles étaient aussi mis à l'honneur par la mairie qui tenait à féliciter ceux-ci de leur implication dans vie associative, essentielle au développement de la commune. Céline (particulièrement pour son énergie brûlée sur le Corsica Cup et son travail sur le site Internet), Isabelle (pour l'ensemble de son énergie depuis 2004), et Marcelle essentiellement pour son travail fait lors des Galas debout derrière la buvette.



La Gym Adulte



Tonic, abdo-fessier ou Zumba, choisissez votre cours : www.spcoc-gr.com/horaires

Des exercices spécifiques de renforcement musculaire (Cuisses/Abdos/Fessiers) sont réalisés en utilisant du petit matériel (élastiques, haltères, bâtons, ballons). Les séances sont ponctuées d'exercices de coordination, d'enchaînements et de séries d'abdominaux et prennent fin par des mouvements de relaxation pour soulager les muscles qui ont travaillé." Les cours sont donnés les lundi, mardi et jeudi soir, ainsi que le samedi matin par nos entraîneurs.

Suivez nous sur Facebook : [spcoc.gymnastiquerythmique](https://www.facebook.com/spcoc.gymnastiquerythmique)

Compétition Départementale INDIVIDUELLES NATIONALES A - B – C & TROPHÉE FÉDÉRAL

Dimanche 11 octobre sera le début du Championnat de catégories Individuelles, à Vence accueilli par l'AISA.

Les détails de la compétition seront communiqués aux participants et mis en ligne dès qu'ils seront connus.

Il est important rappeler que la compétition n'est ouverte qu'aux seuls gymnastes inscrits, à jour de leur cotisation avec leur licence validée par la FFGym.

La tenue idéale pour la pratique de la GR et laBabyGym

La tenue adéquate pour la pratique de la gym est un débardeur près du corps+ un legging ou shorty avec une paire de chaussette propre (utilisée juste pour le cours de gym, c'est à dire qui n'a pas été dans les chaussures en venant). Les cheveux doivent être attachés. Prévoir une petite bouteille d'eau au nom de l'enfant.

Assemblée Générale



L'assemblée générale aura lieu Vendredi 16 octobre à 19H dans la salle de réunion du Gymnase. Il y aura élection avec renouvellement partiel des membres administrateurs de l'association. Un appel à candidatures est lancé, les personnes licenciées ou représentants de mineurs licenciés qui souhaiteraient participer activement à la vie du club peuvent se faire connaître par email au spcocgr@gmail.com avant le 30 septembre 2015.

La Boutique

A travers le site www.spcoc-gr.com/la-boutique-du-club et ses bénévoles, nous vous proposons de l'équipement de gymnastique rythmique NEUF et d'OCCASION.

Le Club propose à ses adhérents et ses amis, de « recycler » le matériel ou habits de GR de ses gymnastes.

spcocgr.boutique@gmail.com



Suivez nous sur Facebook : [spcoc.gymnastiquerythmique](https://www.facebook.com/spcoc.gymnastiquerythmique)