

# FIT' INFOS AGVA



*Chers adhérents,*

*Quelle rentrée !*

*Nous souhaitons bien sûr la bienvenue aux nouveaux adhérents. Nous espérons que vous avez su apprécier l'ambiance si particulière et conviviale de cette association et que vous vous régalez en cours.*

*Quel bonheur de vous retrouver si nombreux pour cette nouvelle saison !*

*Vous êtes motivés, vous êtes en forme, l'année sportive s'annonce excellente.*

*l'équipe AGVA*

- Nous avons le plaisir de vous annoncer que la mairie a eu la gentillesse de nous accorder deux créneaux supplémentaires afin d'alléger le nombre de participants aux cours de yoga. Il y aura donc trois cours de yoga toutes les semaines, mardi 21h, mercredi 20h30 (à Truffaut) et jeudi 20h et toujours un lundi sur deux à 19h et un mercredi sur deux à 18h. Nous vous remercions de choisir un des cours du mardi, mercredi ou jeudi.
- Natalia va suivre une formation cette année. Le cours de barre au sol du mardi à 11h et du jeudi à 12h va être modifiée mais nous conservons des activités douces (Pilates, yoga et barre au sol). Merci de votre compréhension.



## L'ADHÉRENT PARFAIT

arrive à l'heure en cours

change de chaussures par mesure d'hygiène

éteint son téléphone

apporte une serviette lorsqu'il utilise les tapis mis à disposition

montre spontanément sa carte à l'animateur (ou la dépose sur son tapis)

Nous comptons sur vous

## SAVE THE DATE

La mairie d'Asnières organisera une course solidaire accessible à tous le dimanche 20 novembre (au square Joffre) suivie d'un cours de yoga en plein air. Une bonne occasion de se retrouver différemment. Vous pouvez vous inscrire en cliquant sur le lien présent dans le mail. La participation est de 6€ et sera reversée intégralement à l'association Mécénat Chirurgie Cardiaque. Merci de nous dire qui pense participer pour que les adhérents AGVA courent ensemble. Plus d'infos dans la prochaine fit'infos.

## OCTOBRE ROSE

Celles et ceux qui le souhaitent peuvent participer à l'"octobre rose" que nous proposons chaque année en portant un vêtement de couleur rose en cours. Une façon de parler de l'importance du dépistage du cancer du sein. Merci par avance à celles et ceux qui joueront le jeu.

## VACANCES SCOLAIRES

Pendant les vacances, certaines salles sont fermées : Truffaut, Ste Geneviève, St Joseph. Certains cours sont supprimés, d'autres déplacés. Nous attendons l'attribution des salles par la mairie et mettrons les informations sur le site et sur les réseaux sociaux. Merci d'en prendre connaissance

AGVA

16, place de l'Hôtel de Ville - 92600 ASNIERES

[www.agvasnieres.fr](http://www.agvasnieres.fr) - Tél : 07 8149 60 82 - Mail : [agvasnieres@yahoo.fr](mailto:agvasnieres@yahoo.fr)