



LA GÉVETTE

N° 19 - juin 2025

Bulletin d'information de la Gymnastique Volontaire de La Tronche

Edito : un long fleuve tranquille ?

Assurément non, la préparation d'une nouvelle saison n'est jamais un long fleuve tranquille. Et la saison 2025-2026 n'échappe pas à la règle.

Prendre en compte les aspirations légitimes de nos adhérents et les souhaits de nos animateurs, jongler avec les créneaux de la piscine municipale "Les Ondines", négocier avec la ville les salles convoitées par de nombreuses associations, trouver des animateurs disponibles aux heures souhaitées ou imposées, tout cela tient parfois de la "quadrature du cercle", nécessite beaucoup de travail et de diplomatie, et prend du temps.

Le Bureau prépare activement cette future saison, mais un certain nombre de points sont encore à travailler ou en attente de réponse et les documents officiels (Livret de présentation et Bulletin d'inscription) ne seront disponibles que vers la fin du mois de juin.

En attendant, nous vous proposons de découvrir en avant-première, dans ce numéro spécial de la Gévette, quelques-unes des évolutions prévues, espérant qu'elles conviendront à la majorité d'entre vous.

Afin de vous permettre de (re)découvrir certaines activités proposées par votre club, une **Semaine "découverte"** se tiendra prochainement. Nous vous la présentons ici.

Le Bureau

Saison 2025-2026

Bien que la plupart des activités soient reconduites à l'identique l'année prochaine, quelques changements importants sont à noter :

- les cours de **Pilates** du **lundi** matin seront animés par Antoinette, Nadine ayant souhaité disposer de son lundi ;
 - suite à la décision de Mikel d'organiser autrement le fonctionnement de ses activités, les cours de **gymnastique dans l'eau** du **mardi 18h15** et **19h00** sont désormais assurés par Fabien ;
 - le cours de **gymnastique dans l'eau** du **lundi 16h15** sera animé par Nelson, Mikel libérant le créneau pour les raisons exposées ci-dessus ;
 - les séances d'**Acti'March'** se verront scindées en deux propositions différentes, le **lundi** :
 - le cours de **10h15**, animé par Manu, répondra à des besoins de mobilisation douce, telle que proposée dans le programme Acti'March' de la Fédération ;
 - un nouveau cours à **9h00**, animé par Hugo, vise un entraînement plus sportif pour des participants plus entraînés ;
 - le cours de **Pilates** du **vendredi** matin devrait être avancé à **11h25** au lieu de 12h30, à la demande de la mairie qui souhaite réattribuer la salle.
- Ceci entraine le changement de format de la **Gymnastique Equilibre** qui retrouve son ancienne composition de 8 séances de 1h15 pour le trimestre au lieu de 7 séances de 1h30 pour la saison qui s'achève.

*Numéro spécial
Semaine découverte / Saison 2025-2026*

Semaine "découverte"

La semaine du 23 au 27 juin sera une semaine de découverte de nos activités en salle, entièrement ouverte à ceux, adhérents de la GV ou non, qui désirent tester une nouvelle activité ou découvrir un nouvel enseignant.

Vous pouvez venir sans limitation aux séances de votre choix et aussi proposer cet essai à toutes les personnes de votre entourage qui souhaiteraient débiter ou élargir leur pratique sportive.

Seule condition pour participer à ces séances : prévenir le secrétariat GV soit par mail (gv.latronche@gmail.com), soit par un message sur le répondeur du téléphone au 04 38 37 03 00.

Les séances "découverte" auront lieu :

- **mardi 24 juin** à 10h30 : **Pilat'Stretch** (Nadine)
- **mercredi 25 juin** à 9h00 : **Gymnastique** (Nadine)
- **mercredi 25 juin** à 10h15 : **Postural Ball** (Nadine) *(Nous vous prêterons un ballon dans la mesure des disponibilités, mais si vous avez la possibilité d'en apporter un, c'est mieux !)*
- **vendredi 27 juin** à 9h00 : **Gymnastique** (Antoinette)
- **vendredi 27 juin** à 10h : **Gymnastique Equilibre** (Antoinette)
- **vendredi 27 juin** à 11h25 : **Pilates** (Antoinette)

Fin de saison

Nous vous rappelons que l'ensemble des activités de la saison 2024-2025 se terminent le vendredi 20 juin (13 juin pour la piscine), à l'exception des séances "découverte" ci-dessus.

Evolutions tarifaires 2025-2026

Comme évoqué dans le numéro précédent de la Gévette, les tarifs de nos activités sont inchangés pour la saison prochaine, à l'exception de la licence dont le prix est déterminé par la Fédération (augmentation de 3€).

Un 3^{ème} tarif dégressif est créé en gymnastique aquatique et Pilates permettant aux inconditionnels de pratiquer ces activités dans des conditions particulièrement avantageuses.

Enfin, à titre expérimental, des ristournes pourront vous être accordées :

- si vous pratiquez au moins 3 catégories d'activités (ristourne de 30€) ;
- si vous évitez l'engorgement du secrétariat en retournant votre réinscription avant le 15 juillet (ristourne de 10€).

Autre nouveauté, nous acceptons dorénavant les modes de paiement suivants pour les inscriptions :

- paiement en 1 fois par virement ;
- paiement en 1, 2 ou 3 fois par chèque(s) ;

Le bulletin d'inscription adoptera une nouvelle présentation que nous espérons plus claire et plus lisible, afin de limiter les erreurs.

Gymnastique dans l'eau d'été

Nous venons d'être avisés que les MNS de la piscine "Les Ondines" organisent pendant l'été des séances de gymnastique dans l'eau, les mardi et jeudi de 19h30 à 20h15.

La GV n'étant pas partie prenante dans ces séances, renseignements et inscriptions sont à prendre directement auprès de la piscine.

Forum des Associations de La Tronche : samedi 6 septembre 2025

Reprise des activités à partir du lundi 15 septembre 2025

Fermeture du secrétariat du 15 juillet au 1^{er} septembre (le courrier est relevé)

Nous vous souhaitons un bel été et sommes impatients de vous retrouver à la rentrée, toujours plus nombreux et plein d'enthousiasme et de dynamisme !

**MAL AU DOS ?
FAITES DU
POSTURAL
BALL®**

Le PosturalBALL® est une
Activité ludique de bien
être "sport santé" pour
renforcer le corps et libérer
l'esprit
au contact d'un GROS
BALLON

**Renforce le dos
Sculpte un ventre plat
Développe la souplesse
Améliore l'équilibre
Libère des tensions**

Le mercredi à 10h15
à la Maison des SPORTS
1 rue Eymard Duvernay
avec Nadine

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LA TRONCHE - 06 86 79 43 16
Possibilité de 2 cours gratuits - Le postural ball est accessible à tous



NOUVEAU

**COURS DE
PILAT' STRETCH**
UN COMBINÉ DE TECHNIQUES
DOUCES AVEC UNE DOMINANTE
PILATES AXÉE SUR L'ETIREMENT ET
LA TONIFICATION DES MUSCLES
PROFONDS

**ESPACE DOYEN GOSSE
Mardi 10h30**

Venez ESSAYER et
vous faire du bien !

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LA TRONCHE
06 86 79 43 16

AQUAGYM



**LES MARDI ET JEUDI
19H30-20H15 8 €**
DÈS LE 17 JUIN POUR TOUT L'ÉTÉ