

Bonjour à vous tous,

Notre reprise à l'activité Tai Ji/Qi-Gong est prévue les vendredi 3<sup>er</sup> septembre et mardi 7 septembre 2021. Les activités continueront à se dérouler à la salle de Seuris, rue du Progrès, 2 à 5060 Auvélais selon le calendrier scolaire au verso. Je prévois de vous enseigner des exercices de Qi Gong et Tai Ji durant 1 heure et ensuite d'enchaîner avec ¼ heure de relaxation.

**Les mardis et vendredis de 9h45 à 11h 15 - Arrivée à 9h35 –**  
***Début du cours impérativement à 9 h 45.***

**Vu la situation liée au Covid, le nombre de participants est de maximum 12 personnes. A vous de choisir le jour qui vous convient et de m'informer au plus vite, je clôturerai la liste dès que j'ai atteint le nombre de 12 personnes. Distanciation sociale et le port du masque qui peut être retiré dès que vous êtes assis si vous le désirez**

### **Petits rappels**

#### **1.Affiliation 2021 : Enéosports 22€/an**

**Activité Tai Ji/Qi Gong 25€/an**

Les cotisations donc un total de **47 €** sont **à verser** pour la reprise des activités **en une seule fois et uniquement sur le compte Enéosports BE16 0689 0403 5074.**

**Communication impérative** : Activité Tai Ji/Qi-Gong 2021 + votre nom et prénom + nr affiliation reprise sur votre carte de membre.

L'affiliation Enéosports de **22€/an** est valable pour toutes les activités sportives de notre cercle d'Enéosports Auvélais. Pour les **membres qui sont inscrits dans un autre cercle que celui d'Auvélais**, ils doivent me donner copie de leur preuve d'affiliation à cet autre cercle et aucun supplément ne sera demandé. L'assurance couvre les membres **dès réception du montant des affiliations** ; cette assurance est valable jusqu'à fin de l'année 2021.

#### **2.Intervention de la mutuelle pour remboursement abonnement sportif.**

Vous pouvez bénéficier d'un remboursement de plus ou moins 40€ par année civile. Renseignez vous auprès de votre organisme.

#### **3.Certificat d'aptitude 2021**

Il est **à remettre dans les 15 jours de votre affiliation. Sans ce document il ne vous sera pas loisible de participer à l'activité car l'assurance d'Enéosports ne pourra pas vous couvrir en cas de besoin.**

#### **4.Frais de location salle de Seuris en liquide ou**

Pour les mardis du 07.09 au 21.12.2021 ; il y a 15 séances pour un montant de 30€ (2€/séance).

Pour les vendredis du 03.09 au 17.12 ; il y a aussi 14 séances pour un montant de 28€ (2€/séance).

Les montants de 30€ ou 28€ sont payable en liquide avant le 30.09.2021. Une comptabilité est tenue et de ce fait il est ingérable d'enregistrer à chaque séance, les 2€ pour les participants. Nous sommes des bénévoles, la gestion de l'activité demande déjà beaucoup d'investissement donc penser à nous soulager !

#### **5.Les règles liées au Covid sont toujours en vigueur :**

-Port du masque obligatoire sauf lorsque vous êtes assis à la place attribuée

-1 gel sera à votre disposition à l'entrée de la salle pour désinfecter vos mains

-Limitez vos déplacements dans la salle de sport

- Gardez une distance 1M50 avec les autres participants
- Le matériel et équipements doivent être à usage individuel donc pas d'échanges de matériel entre les participants
- Gel hydroalcoolique personnel à prendre lors de l'activité sportive et il est vivement conseillé de l'utiliser régulièrement lors de contact avec les participants et avec du matériel
- Emportez vos propres déchets à la maison
- Lors des temps de pause durant l'activité, veuillez respecter les geste barrières et maintenir une distanciation sociale de 1m50 et le port du masque
- Lors de l'utilisation des toilettes, il sera mis à votre disposition un spray pour nettoyer et désinfecter la planche avant et après utilisation.

J'attends de vos nouvelles pour le choix des séances de l'activité.

Je suis impatient de vous retrouver.

A très bientôt.

Matteo Sedda 0478/407515

[seddmatt@gmail.com](mailto:seddmatt@gmail.com)

### Calendrier Taïchi 2021/2022

<u>SEPTEMBRE 2021</u>			<u>OCTOBRE 2021</u>			<u>NOVEMBRE 2021</u>		
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>
	03			01		<b>02</b>	<b>05</b>	<b>D'automne</b>
07	10		05	08		09	12	
14	17		12	15		16	19	
21	24		19	22		23	26	
28			26			30		
<u>DÉCEMBRE 2021</u>			<u>JANVIER 2022</u>			<u>FEVRIER 2022</u>		
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>
	03		<b>04</b>	<b>07</b>	<b>d'hiver</b>	01	04	
07	10		11	14		08	11	
14	17		18	21		15	18	
21	<b>24</b>	<b>Réveillon</b>	25	28		22	25	
<b>28</b>	<b>31</b>	<b>Congés d'hiver</b>						
<u>MARS 2022</u>			<u>AVRIL 2022</u>			<u>MAI 2022</u>		
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>
<b>01</b>	<b>04</b>	<b>Carnaval</b>		01			06	<b>Congés</b>
	11			<b>08</b>	<b>De</b>	03	13	
08	18		<b>05</b>	<b>15</b>	<b>printemps</b>	10	20	
15	25		<b>12</b>	22		17	<b>27</b>	
22			19	29		24		<b>Ascension</b>
29			26			31		<b>pont</b>
			<u>JUIN 2022</u>					

<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Congés</u>
07	3	
14	10	
21	17	
28	24	