



NEWSLETTER NOVEMBRE 2020

Encore un mois difficile pour l'association et ses adhérents.

Au programme de cette newsletter : reprise des activités aquatiques et cours visio, démarches en cours, ateliers nutrition.

Bonne lecture.



Reprise des activités aquatiques et cours visio

Bonne nouvelle ! **Les cours d'aquagym vont pouvoir reprendre dès ce vendredi pour les personnes munies d'une prescription médicale.**

Mais attention, les horaires changent. La Ville de Paris a décidé de fermer en semaine toutes les piscines et bassins écoles à 19h...

Pour vous rendre aux installations sportives, [n'oubliez pas votre attestation de déplacement dérogatoire](#).

Il faut cocher la case "**Consultations, examens et soins ne pouvant être ni assurés à distance ni différés et l'achat de médicaments.**"

Elle vous permettra un déplacement à plus d'un kilomètre de votre domicile de plus d'une heure.

Les cours en visio du lundi soir avec Wanda continuent et les cours du mardi soir reprennent !

Voici le nouveau planning des activités à compter de vendredi 6 novembre 2020 :

Lundi 17h30 - Aquagym Sport-Santé, piscine Alfred Nakache Paris 20ème

Lundi 18h30 - Renfo et mobilité avec Wanda sur ZOOM (niveau confirmé)

Mardi 18h - Renfo avec Gwladys sur ZOOM (niveau débutant et intermédiaire)

Mardi 19h - Renfo avec Gwladys sur ZOOM (niveau intermédiaire + et confirmé)

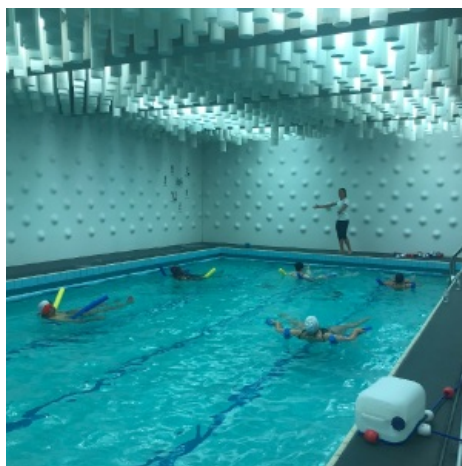
Mercredi 17h30 - Aquagym Sport-Santé, piscine Alfred Nakache Paris 20ème

Vendredi 17h45 - Aquagym Sport-Santé, piscine Emile Anthoine Paris 15ème

Vendredi 17h30 - Aquagym Sport-Santé, piscine Alfred Nakache Paris 20ème
Samedi 8h30 - Aquagym Sport-Santé, bassin école Louis Lumière Paris 20ème

Retrouvez toutes les infos pratiques pour accéder aux installations [ICI](#)
Pour les cours ZOOM, si vous souhaitez y participer, écrivez-nous un message !

Avant de vous rendre sur les équipements sportifs de la Ville de Paris, il faut impérativement nous envoyer votre prescription médicale. Il nous est imposé de fournir la liste des participants (nom et prénom) aux chefs des établissements. Si vous n'êtes pas d'accord avec ce partage d'informations, faites-le nous rapidement savoir !



Groupes Atlas et Polytechnique

Suite à la fermeture des bassins écoles à 19h en semaine, les cours d'aquagym et de natation sont suspendus pour ces deux groupes jusqu'à nouvel ordre.

Pour les nageurs, nous imaginons qu'un cours à 17h30 serait trop tôt pour vous...

Si ce n'est pas le cas, écrivez-nous !

Bien entendu, Naïades munies d'une prescription médicale de ces deux groupes, vous avez la possibilité d'intégrer un groupe d'aquagym à Nakache, Antoine ou Lumière durant la durée du confinement.

Groupe Nakache et Antoine

Quelques précisions sur le déroulement des cours :

- **N'oubliez pas d'apporter votre prescription médicale**, sans celle-ci, les agents peuvent vous refuser l'accès.
- **La piscine sera ouverte au public** pendant le cours. Pas d'inquiétude, il n'y aura pas beaucoup de monde ! Vous trouverez en pièce jointe l'article du décret qui précise la liste des personnes autorisées à accéder aux installations sportives durant le confinement. Par contre, les Maîtres-nageurs de la Ville de Paris vous surveilleront. Alors, tenez-vous à carreau ;-)
- **Pour les vestiaires**, ce sera la surprise. **Il faudra suivre les instructions des agents** sur place. Petit conseil à Emile Antoine, prenez une grande inspiration avant de demander quel est votre vestiaire :D
- **Douche obligatoire avant le cours et interdite après le cours.** S'il vous-plaît, respecter bien cette règle pour que nous évitions les problèmes avec les agents.
- **Port du masque obligatoire lors des déplacements et dans les vestiaires.** Les vestiaires restent le lieu avec le plus de risque de contamination. Prenez soin de vous et des autres. Pour le matériel, plongez-le dans l'eau avant de l'utiliser pour le désinfecter.

N'hésitez pas à nous signaler toute situation qui semble dangereuse pour votre sécurité.



Et les balades marche nordique ?

Les nouvelles mesures nous contraignent à annuler les balades jusqu'à nouvel ordre, quelle déception...!

Nous étions si bien à la balade du 18 octobre au parc de Saint-Germain-en-Laye...

N'oubliez pas.

Durant le confinement, **la pratique individuelle de plein air reste possible**, notamment dans les parcs et jardins de la Ville de Paris. Il faut néanmoins rester dans un rayon d'un kilomètre maximum du domicile, respecter une durée maximale d'une heure et [se munir d'une attestation dérogatoire de déplacement](#).

Et pourquoi pas créer votre propre parcours de balade marche nordique ? Sur la photo, [nous portons ce modèle de bâtons](#).

Nous l'apprécions car nous pouvons adapter la hauteur des bâtons selon la taille des Naiades, c'est pratique.
Ils nous ont montré qu'ils sont assez solides. Il faut en revanche bien les serrer !

Pour choisir vos bâtons, vous trouverez des infos [ICI](#).

Gymnases

Pour le cas des gymnases, on va s'y pencher !

A priori, les modalités seront les mêmes que pour les piscines sauf que le samedi, les gymnases ferment à 15h...

Nous avons aussi le problème de livraison des chaises à régler.

Nous vous tenons au courant.

#BIENMANGER

Merci aux huit adhérents qui se sont inscrits aux ateliers nutrition proposés par Sophie !

Nous vous enverrons le lien ZOOM dans la journée. Si vous ne le recevez pas ou que vous souhaitez vous inscrire plus tard, écrivez-nous.

Rappel du programme :

Atelier 1, samedi 7 novembre 15h : Présentation.

Qui sommes-nous ? Quelles sont nos habitudes ?

Atelier 2, samedi 14 novembre 15h : Théorie (partie 1)

Les aliments, qui sont-ils ? De quoi sont-ils composés ? À quoi servent-ils ?

Atelier 3 samedi 21 novembre 15h : Théorie (partie 2)

De la théorie à la pratique... Quel programme pour mes besoins ?

Atelier 4, samedi 28 novembre (horaire à confirmer) : Bilan.

Les ateliers durent environ deux heures.

PROGRAMME IDÉES FORTES 2020

5^{èmes} rencontres des associations de patients

« Ce que la Covid-19 et la crise sanitaire nous ont appris sur l'obésité »

La Ligue contre l'obésité vous invite à participer demain et/ou samedi à sa 5^{ème} édition des IDÉES FORTES.

En tant qu'adhérent.e du Club des Naïades, vous pouvez vous inscrire à cet événement et aussi, soutenir la ligue en adhérant gratuitement à leur projet associatif.

Accueil de stagiaires

Ce mois de novembre devrait être marqué par l'accueil de stagiaires au sein de l'association. J'en saurais plus à la fin de la semaine.

Je vous dis donc à très vite pour les prochaines infos !

Gwladys

LE CLUB DES NAÏADES
MVAC du 20^{ème} BP47
18-20 Rue Ramus
75020 PARIS
clubdesnaiades@gmail.com



Cet e-mail a été envoyé à { { contact.EMAIL } }
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes abonné.e à la newsletter du CLUB DES NAÏADES sur le site lesnaiades-asso.fr.

[Se désinscrire](#)



© 2020 LE CLUB DES NAÏADES