



NEWSLETTER DÉCEMBRE 2020

Dernière ligne droite avant la fin de l'année ! Toujours dans l'attente des nouvelles recommandations à mettre en place à partir du 15 janvier, les bénévoles de l'association attendent sagement avant de se donner à une nouvelle gymnastique administrative.

Au programme de cette newsletter : le planning des activités, la reprise des marches nordiques, le moment de convivialité, le départ de Tiphaine.

Bonne lecture.

Planning des activités

Pas de changement en vue jusqu'au 15 décembre 2020 :

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 18h - Yoga avec Tiphaine sur ZOOM (tous niveaux)
Jeudi 16h30 - Aquagym Sport-Santé, piscine Alfred Nakache Paris 20ème
Jeudi 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

Attention : le cours d'aquagym du samedi 12 décembre à Louis Lumière est annulé pour cause de travaux.

Pour rappel, les cours sur ZOOM sont gratuits pour tous les adhérents quel que soit votre forfait, jusqu'aux prochaines vacances scolaires. Profitez-en !

Pour s'inscrire, il suffit de nous écrire.

Votre cours de cette semaine est-il maintenu ?

Retrouvez le planning des activités mis à jour chaque semaine et à chaque annonce [ICI](#).



Reprise de la marche nordique

Le 4 décembre dernier, le ministère chargé des sports a précisé les nouvelles mesures sanitaires pour le sport : la pratique collective de tous les sports de nature, dont les randonnées en forêt ou dans les parcs, est de nouveau autorisée !

Dans quelles conditions ?

Pour les personnes munies d'une prescription médicale :

- sans limitation de 20 km
- pour une durée de 3h, 1 fois par jour
- sans limitation du nombre de pratiquants (youpi!!)

Pour toutes personnes majeures :

- dans le respect de 20km
- pour une durée de 3h, 1 fois par jour
- en groupe de 6 personnes maximum encadrement inclus (moins youpi...)

Et dans le respect des protocoles applicables !

Prochaine balade :
Dimanche 13 décembre 2020
Au Bois de Vincennes

Horaires :

10h30 - 12h

RDV :

10h15 à la sortie du RER A Joinville-le-Pont
Attention retour différent : Arrivée à Porte Dorée

Pour s'inscrire :

C'est par --> [ICI](#)

Tous les adhérents du Club des Naiades peuvent participer gratuitement à cette sortie quel que soit votre forfait.

Nous essaierons de mettre en place plusieurs groupes si nous sommes trop nombreux pour les Naiades qui n'ont pas d'ordonnance de sport.

Retrouvez le planning des balades de la saison 2020/2021 [ICI](#).



Moment de convivialité

Et si on abandonnait pas notre repas pour fêter la nouvelle année ?

C'est possible avec ZOOM, la plateforme de visioconférence.

On prépare son repas, on s'installe sur sa table avec son ordinateur, sa tablette ou son smartphone connecté.e à Internet, on clique sur le lien et c'est parti !

Il est même possible de créer des "tables" par groupe.

Cela vous tente ? [Voici un formulaire pour nous partager vos disponibilités.](#)

Nous aimerions l'organiser courant janvier.

Chaque mardi soir depuis la rentrée, nous profitons de ce moyen de communication pour s'entraîner dans son salon, sa chambre, sa cuisine, son entrée... Et c'est top !

Les inscriptions sont toujours ouvertes pour ces cours.



Départ de Tiphaine

Tiphaine nous quitte !

Elle part pour de nouvelles aventures en province.

Elle assurera ses dernières séances la semaine prochaine.

Clément, son remplaçant, sera présent aux prochains cours du mercredi et

vendredi soir pour rencontrer les Naiades.
Bienvenue Clément !

A très vite pour les nouvelles infos !

Gwladys

LE CLUB DES NAIÄDES
MVAC du 20ème 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 êtes abonné.e à la newsletter du CLUB DES
NAIÄDES sur le site lesnaiades-asso.fr.

[Se désinscrire](#)



© 2020 LE CLUB DES NAIÄDES