

LETTRE AUX ADHÉRENTS



Athlé Santé Gradignan

Sommaire de ce numéro

- ◆ Le mot du bureau
- ◆ A vos agendas
- ◆ Communication du club
- ◆ Les stages
- ◆ Actualité des derniers mois
- ◆ Agenda (rappel)

Le mot du bureau

A l'image de toute la saison 2024, ASG a encore brillé avec de superbes performances de nos runners : Catherine au « Marathon pour Tous » des JO, Guillaume et Emmanuel sur les 10 km des JO, et aux 24h de Villenave en équipe ou en individuel pour Alexandre.

Nous démarrons la saison 2025 avec la même énergie, la même dynamique, le même plaisir et toujours dans la même bonne humeur. A Mandavit, difficile de ne pas voir les marcheurs ou les runners d'ASG tant ils sont nombreux et assidus, tandis que les séances d'entretien corporel et de pilâtes font le plein.

Nous sommes heureux et fiers de ce succès, que nous devons en grande partie à nos deux coachs Pascal et Sandy ainsi qu'à Joël qui les assiste en Marche Nordique. Et à la bonne ambiance qui règne dans les sections.

A VOS AGENDAS ...

ASSEMBLEE GENERALE

le 20 NOVEMBRE

L'assemblée générale est programmée pour le 20 novembre à 20h à la Tannerie salle du Dojo. Vous recevrez les convocations d'ici quelques jours. Nous ferons le bilan de la saison passée et présenterons les projets pour cette année.

Nous vous espérons nombreux !

COMMUNICATION CLUB

Désormais le bureau communique des info spécifiques et/ou urgentes aux adhérents via Whatsapp (Whatsapp sur le groupe « INFO BUREAU ASG ») et non par sms. Ce groupe n'est pas interactif, seuls les membres du bureau peuvent envoyer un message.

Tous les adhérents sont inscrits sur le groupe WhatsApp, sauf ceux qui ont répondu non. Libre à chacun de se désinscrire ensuite, avec le risque de rater une information importante.

Seuls ceux qui n'ont pas l'application sur leur téléphone pourront être informés par SMS. Dans ce cas prendre contact avec Dominique Citeau pour validation.

LES CHIFFRES DU JOUR (12/10)

273 adhérents dont :

- 114 runners,
- 129 marcheurs,
- 135 adhérents sont inscrits sur plusieurs activités

STAGES A HAGETMAU

Deux stages sont prévus cette année sur le site de « La Cité Verte » à Hagetmau avec une innovation cette année : un stage tourné vers le « sport bien être ».

*Plus d'info sur le lieu d'accueil
sur <https://www.complexe-sportif-hagetmau.fr>*

**Stage « Sport, Bien-être »
du 10 au 12 janvier, ouvert à tous
Animation Pascal et Sandy**

Le programme sera adapté parmi les activités suivantes : séances de marche nordique (jour et nuit), Pilâtes, stretching, entretien corporel, gym douce, renforcement musculaire, running nature (jour et nuit) et piste. Au niveau du temps libre, marche détente dans le village, piscine et salle de repos pour se retrouver, échanger, jouer aux cartes ou autres.

Hébergement en chambres de 2 à 4 personnes, repas sur place du vendredi soir jusqu'au déjeuner du dimanche. Déplacement à prévoir en covoiturage si possible (1h30 à 1h45 de trajet).

**Stage d'entraînement
du 14 au 16 mars, pour les runners**

**Renseignements et inscriptions
auprès de Pascal**

Aux JO, deux gars et une fille de l'ASG



Guillaume pour les 10 km

Emmanuel pour les 10 km

Catherine pour le Marathon

Les 24h de Villenave



Au départ ...



24 h après ... 153,6 km pour Alexandre et une belle 3ème place pour le collectif

Cann et Jamb



Trail des Côteaux de Sadirac

Résultats Trail des Coteaux de Sadirac 2024 - 33670 - Sadirac
klikego.com

	Nom & Prénom	Doss.	Cat.	Ville / Club	Temps	Clsmt Cat.	Temps Réel
87	LENOBLE Arnaud	267	M3M	ATHLE SANTE GRADIGNAN	01:06:10	6	
181	LATASTE Patricia	310	M6F	ATHLE SANTE GRADIGNAN	01:18:17	1	
217	GARUZ Florence	241	M7F	ATHLE SANTE GRADIGNAN	01:23:21	1	
229	BOULOU Anne	412	M4F	ATHLESANTE GRADIGNAN	01:26:28	3	

Journée Marche Nordique et Run2K



ASG fait sa rentrée !

LES DATES A RETENIR ...

20/11/2024	Assemblée générale
24 au 27/01/25	Week-end à Iraty
10 au 12 /01/25	Stage à Hagetmau « sport bien-être »
14 au 16 /03/25	Stage à Hagetmau « running »

Athlé Santé Gradignan

Parc de la Tannerie
139 rue de la Croix-de-Monjous
33170 Gradignan
06 21 83 06 80 - www.athle-sante.fr