



N° 1

# Au cœur de la noisette... Les News des Ecureuils de Saint Prix

Au retour des vacances de Toussaint, du **lundi 3 novembre au samedi 8 novembre**, vos enfants seront photographiés avec leur groupe, pendant les cours.

Pour les filles : justau du club pour celles qui le possèdent. Les autres, un justaucorps ou un short et un tee-shirt.

Pour les garçons : tenue de compétition pour les enfants concernés. Les poussins : short rouge et tee-shirt noir. Les autres garçons : tenue d'entraînement.

Les photos seront vendues au club dans les 15 jours après.



### Le saviez-vous ?

*Au sein du club des Ecureuils existent aussi une section « gym douce » et une section « gym d'entretien » qui s'adressent aux adultes désireux d'entretenir leur forme physique dans la bonne humeur et sans esprit de compétition.....  
Au programme : souplesse*

Alors, la rentrée aux Ecureuils, comment ça s'est passé ? Retrouver la salle et les agrès... Retrouver les copains, copines... S'en faire de nouveaux...

Se lancer (déjà !) sur de nouveaux éléments...

Sortir fatigué de la salle mais heureux !



Tout nouveau, tout beau, le DVD du Gala 2014 sera disponible auprès des entraîneurs dès le retour des vacances.



*articulaire et musculaire, tonus, oordination, détente musculaire et équilibre. Le tout en musique avec un matériel varié : balles de massage, ballons paille, gym ball, élastibands, bracelets lestés...*

*Vous êtes intéressés ? Contactez-nous sur :*

*[ecureuils95@gmail.com](mailto:ecureuils95@gmail.com)*

A noter sur vos agendas, **l'Assemblée Générale des Ecureuils aura lieu le vendredi 14 novembre** (dans la petite salle en entrant à gauche dans le hall du complexe).

Rappel : la convocation a été transmise par mail.



A l'occasion du centenaire du déclenchement de la guerre 1914-1918, le club est invité à déposer une gerbe aux monuments aux morts.

Nous vous donnons rendez vous, **le mardi 11 novembre à 10H** devant la mairie de St Prix, 45 rue d'Ermont.

Merci à ceux qui possèdent le survêtement du club de le porter si possible, ce jour.

En espérant vous voir nombreux.

Coline (poussine), Ingrid, Eléonore et Typhanie (benjamines) ont été sélectionnées et participent aux regroupements régionaux. Flora (cadette) a été sélectionnée pour participer au stage Elite de la Toussaint. Bravo à toutes !



Secteur Perf

Envie de participer « Au cœur de la Noisette » ?, transmettez-moi vos dessins, écrits, poèmes, devinettes sur mon FB ou sur mon mail : [gaelle.ecureuils@gmail.com](mailto:gaelle.ecureuils@gmail.com)

### L'astuce de Tic et Tac

Chaque année, de nombreux vêtements sont oubliés à la salle... Pensez à mettre le nom de vos enfants sur les vêtements ainsi que sur les sacs, maniques...



[www.lesecureuilsdestprix.org](http://www.lesecureuilsdestprix.org) - [ecureuils95@gmail.com](mailto:ecureuils95@gmail.com)