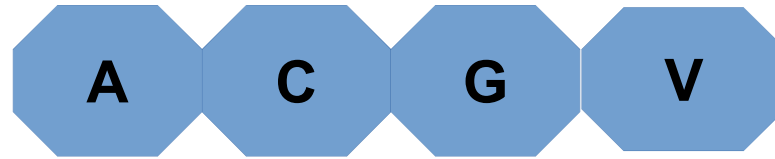


Association Chazéenne de Gymnastique Volontaire



Assemblée générale du 16 janvier 2024

Bienvenue

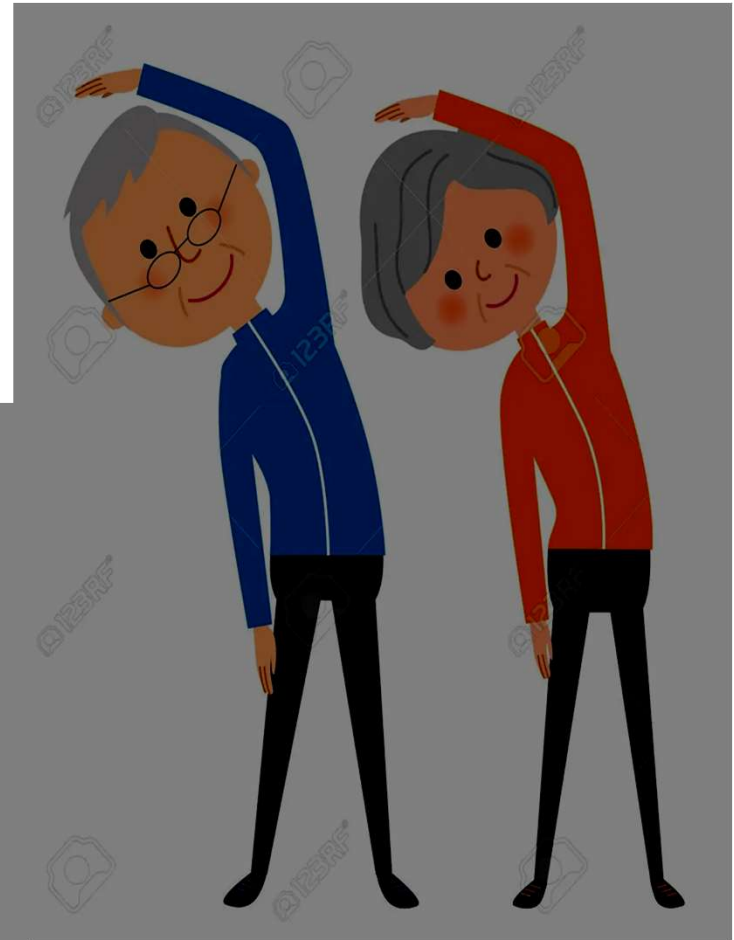
Ordre du jour

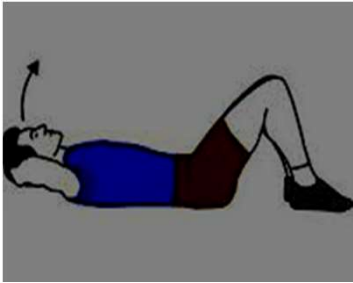
- **Le mot du président**
- **Vie de l'association**
 - *Cours et activités dispensés*
 - *Les adhérents*
 - *Le bureau son fonctionnement*
- **Bilan financier**
- **Budget actualisé**
- **Budget prévisionnel**

Vie de l'association



Cours et activités dispensés





Gymnastique

7 h



Stretching

3 h



Gym allégée

1 h



Yoga

3 h 45

Par semaine : 21h15



Fitness / cardio

2 h



Pilates

3 h



Marche active

1h30 /semaine

2 sessions par an

gymnastique

5 à 10 mn de **cardio** en début de séance

un **cours dynamique** d'une heure basée sur le renforcement musculaire qui fait travailler l'ensemble du corps avec ou sans matériel (cuisses, bras, dos, ...)

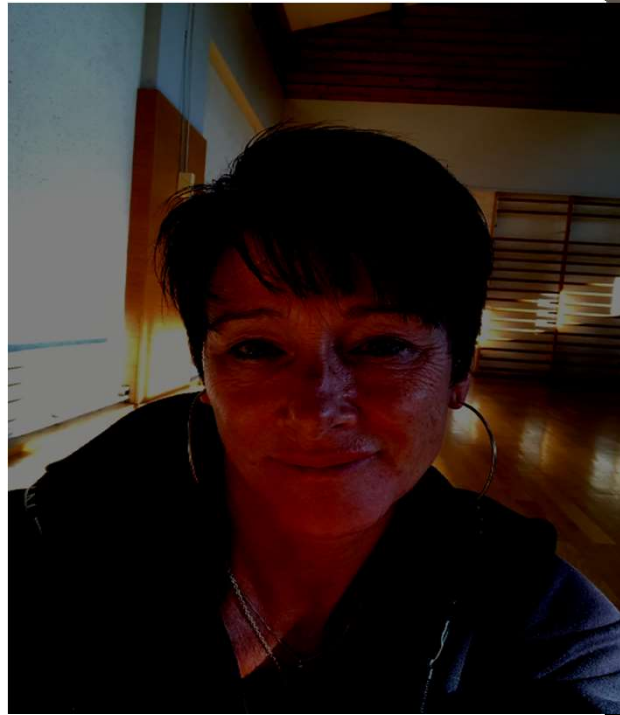
5 à 10 mn de **stretching** pour étirer les muscles qui viennent de travailler

Avec

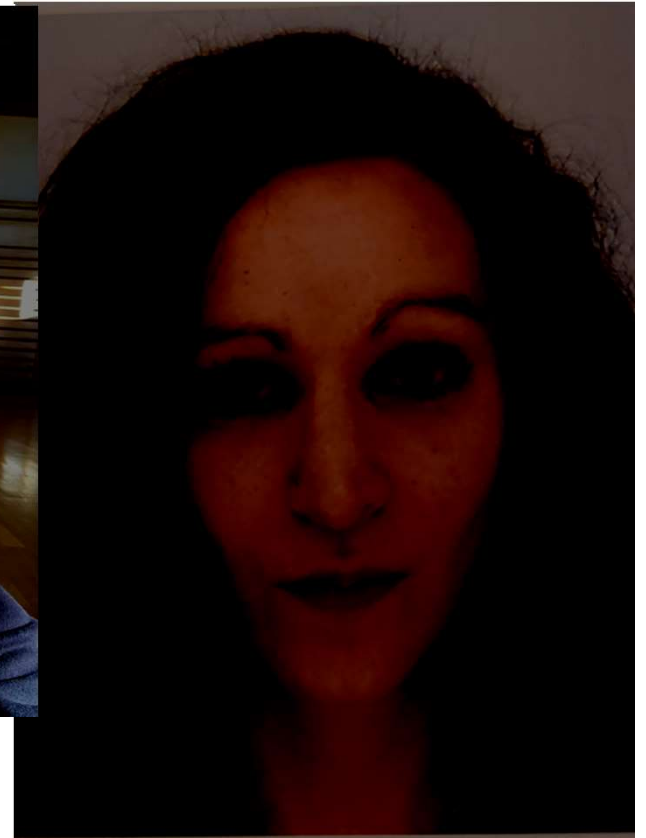




Viktoriya



Ghyslaine



Camille



Julia

**Les nouveaux arrivés :
Anne, Adeline et Killian**

Activités complémentaires

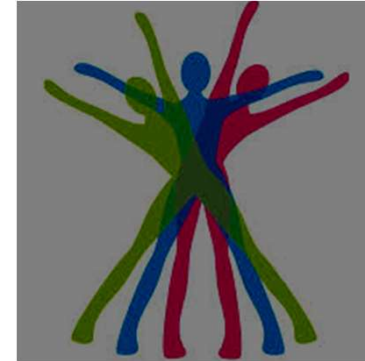
- **Fitness** : activités de mise en forme **et cardio** : cours accessible à tous, qui permet de se tonifier et de perdre du poids

YOGA : enchaînement de **poses et de mouvements sur un tapis** qui visent à apporter un bien être physique et mental, un assouplissement des muscles en douceur. C'est une discipline douce que tout le monde peut pratiquer.

STRETCHING : séance d'une heure pour **travailler sa posture**, son **équilibre**, sa **respiration** avec des exercices d'étirement, de gainage avec un travail du dos, la souplesse des épaules ainsi que les abdos .

Relaxation en fin de séance.

PILATES : méthode douce qui convient à tout âge et travaille les muscles profondément. **Associe des moments de détente d'entraînement et de coordination** ; évacue le stress améliore la tenue du corps et le maintien.



LES adhérents





Quelques chiffres

Les Adhérents

330 adhérents pour la saison 2023/2024

27 % de nouveaux inscrits et **29 %** de non renouvelés

22/23 **326**

21/22 **275**

20/21 **248**

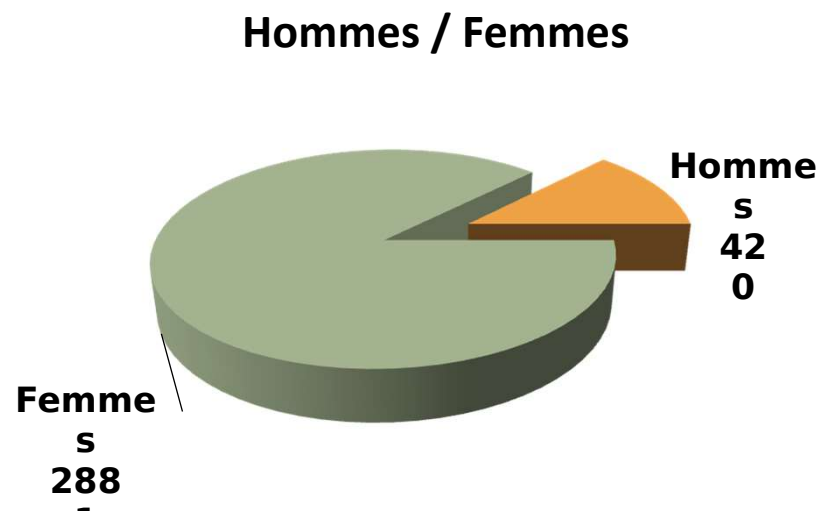
19/20 **287**

18/19 **314**

Dont :

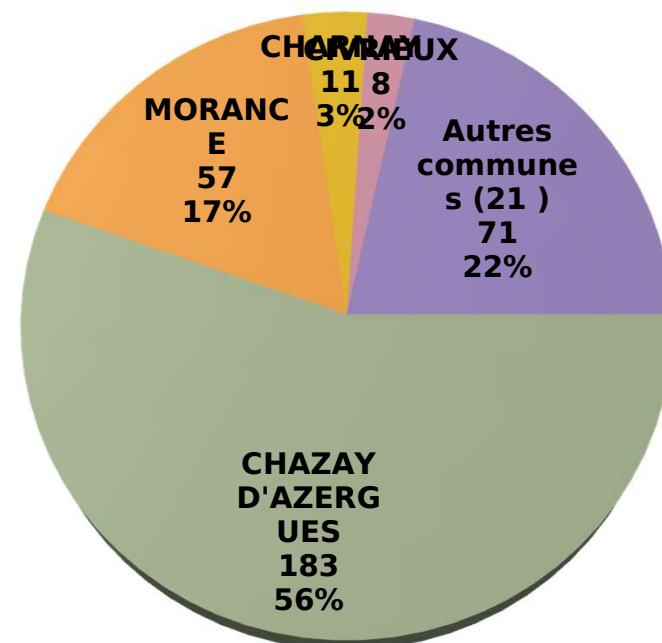
288 femmes (**87%**)

42 hommes (**13%**)



Les Adhérents

Adhérents par commune



Habitants de :

–Chazay : 183 (53%)

–Morancé : 57 (17%)

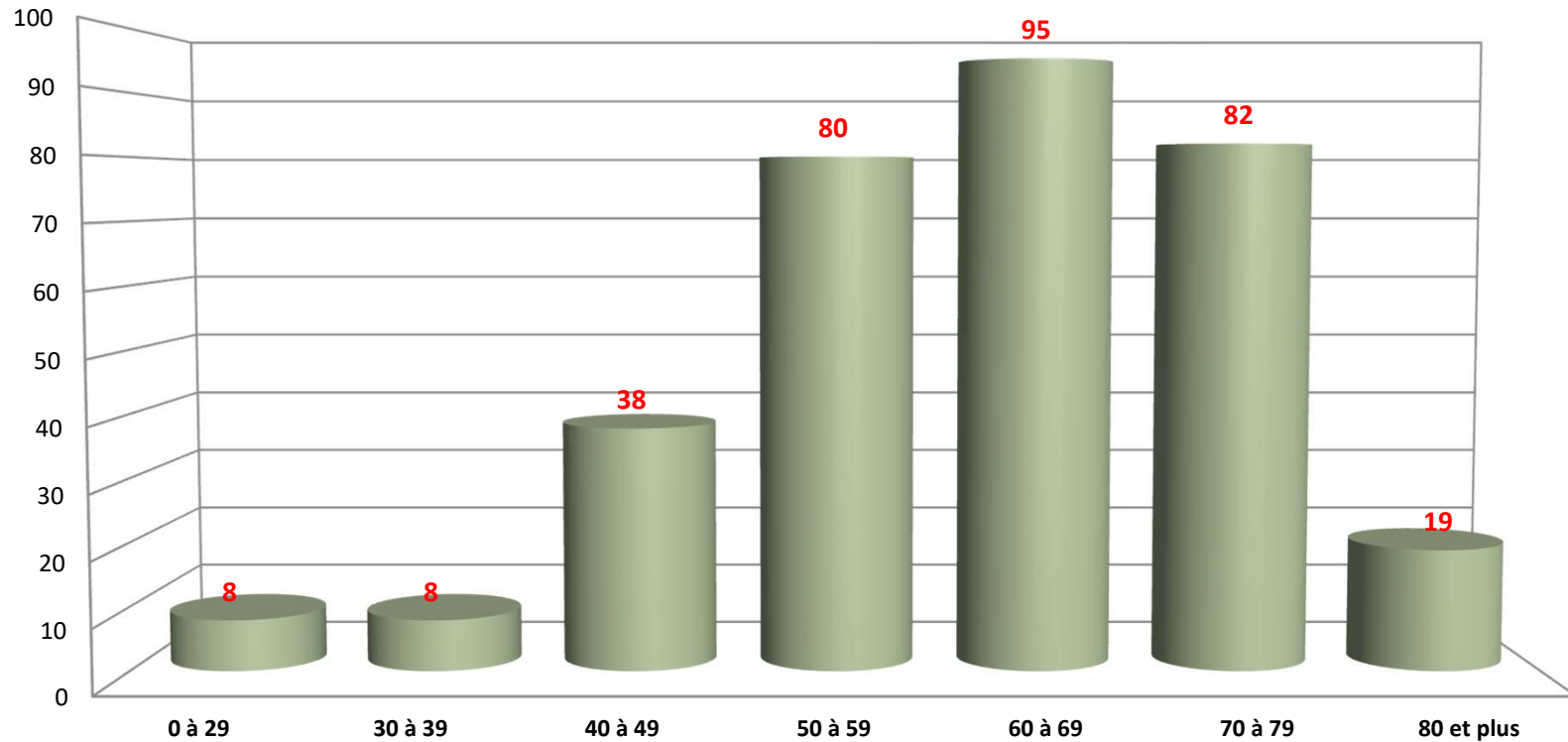
–Charnay : 11 (5%)

–Civrieux : 8 (3%)

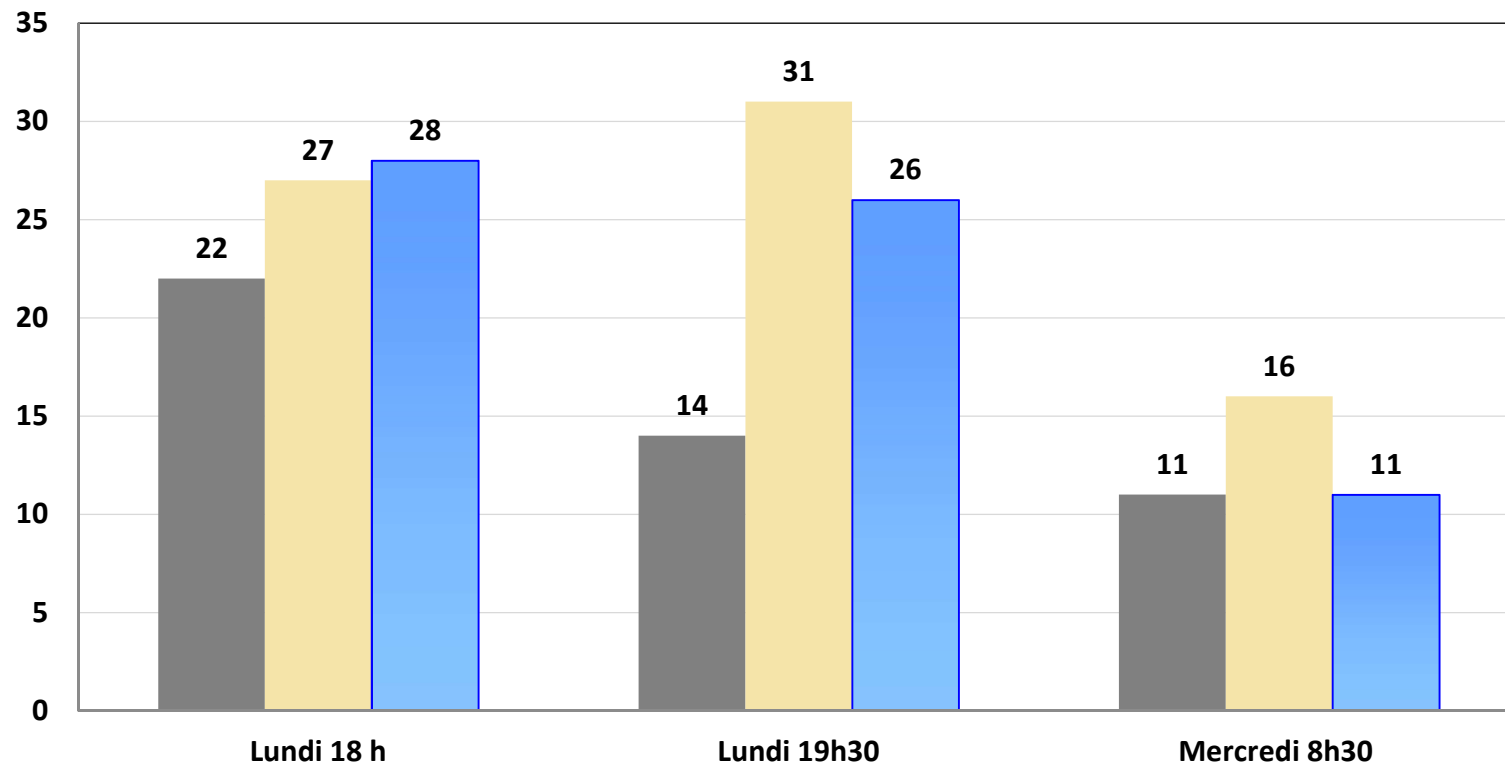
–le reste (22%) se répartissant entre 21 autres communes voisines.

Adhérents par tranche d'âge

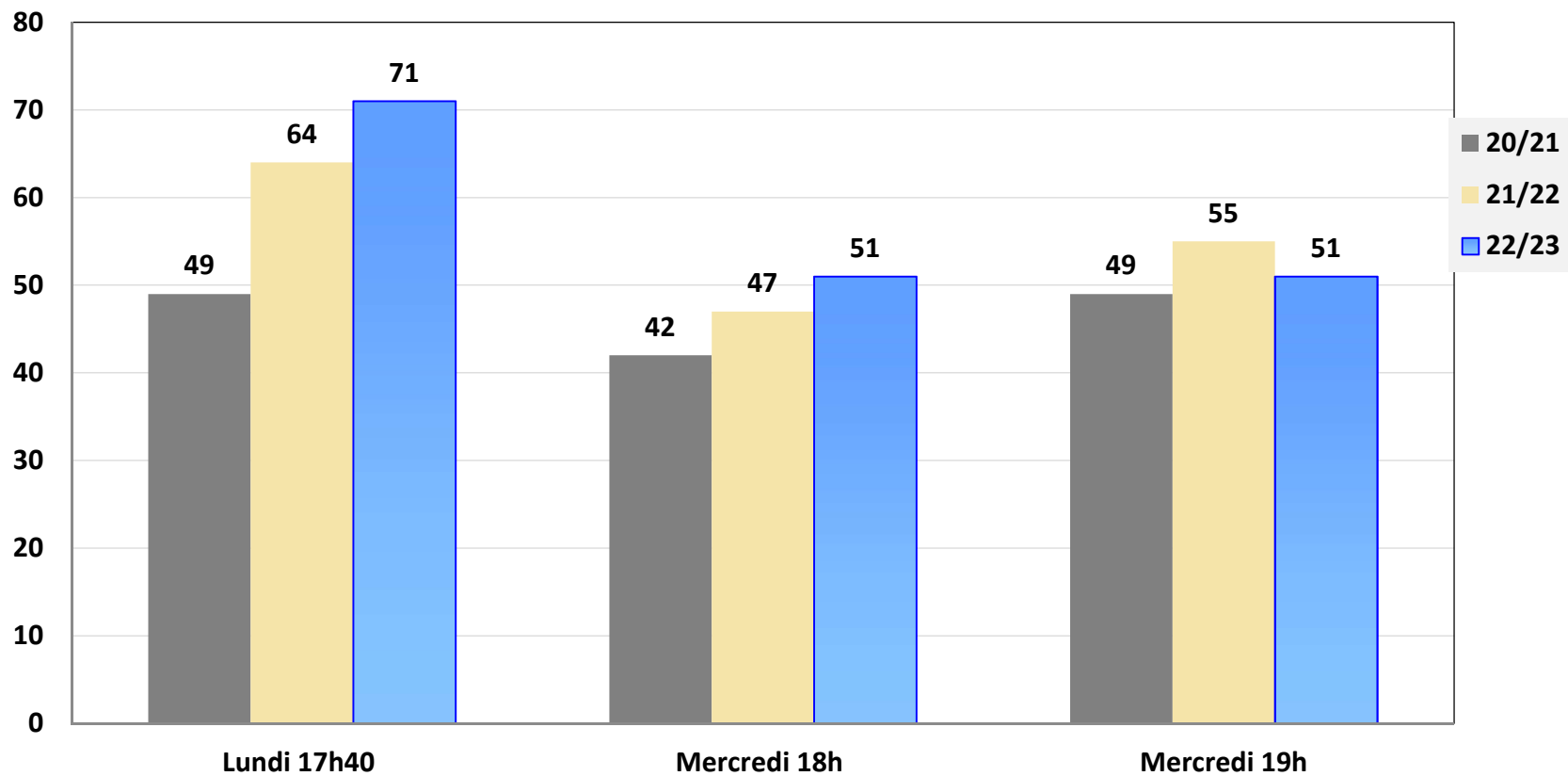
NOMBRE D'ADHERENTS par tranche d'âge



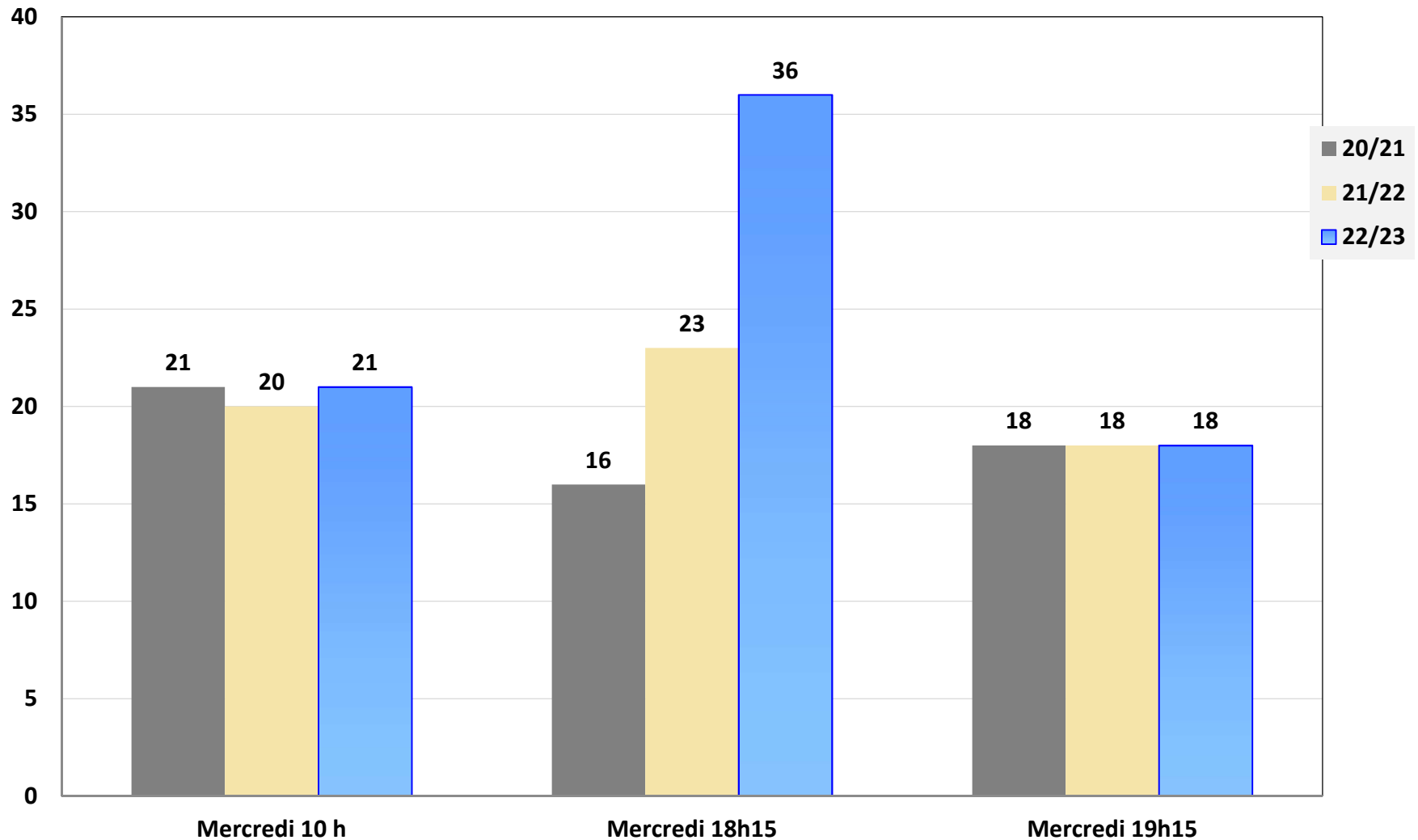
Évolution dans les activités complémentaires : **Yoga**



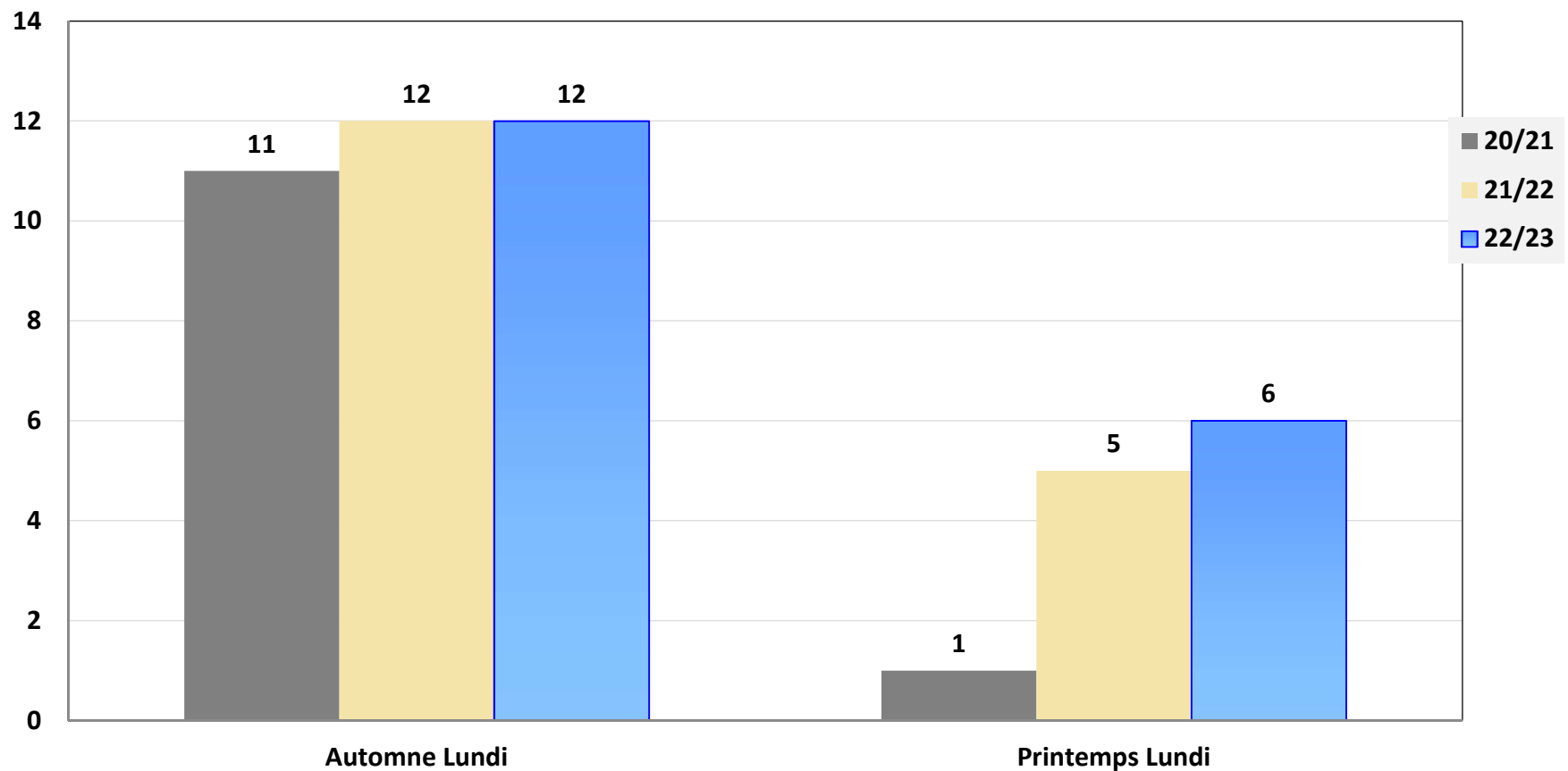
Évolution dans les activités complémentaires : **Stretch**



Évolution dans les activités complémentaires : Pilates



Évolution dans les activités complémentaires : **Marche active**



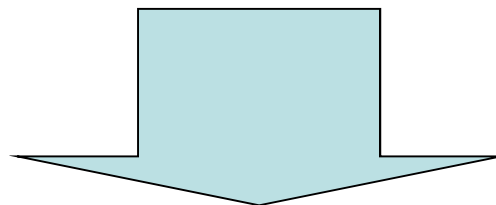


le Bureau



Comité directeur et fonctions

Présidence	Gestion des animateurs	Relations extérieures	Secrétariat	Trésorerie
Renaut Jean	Guillory Janine	Delorme Madeleine	Garnier Jean-Louis	Vignon Stéphane
	Vinson Claude		Sarcey Robert	



Bureau exécutif

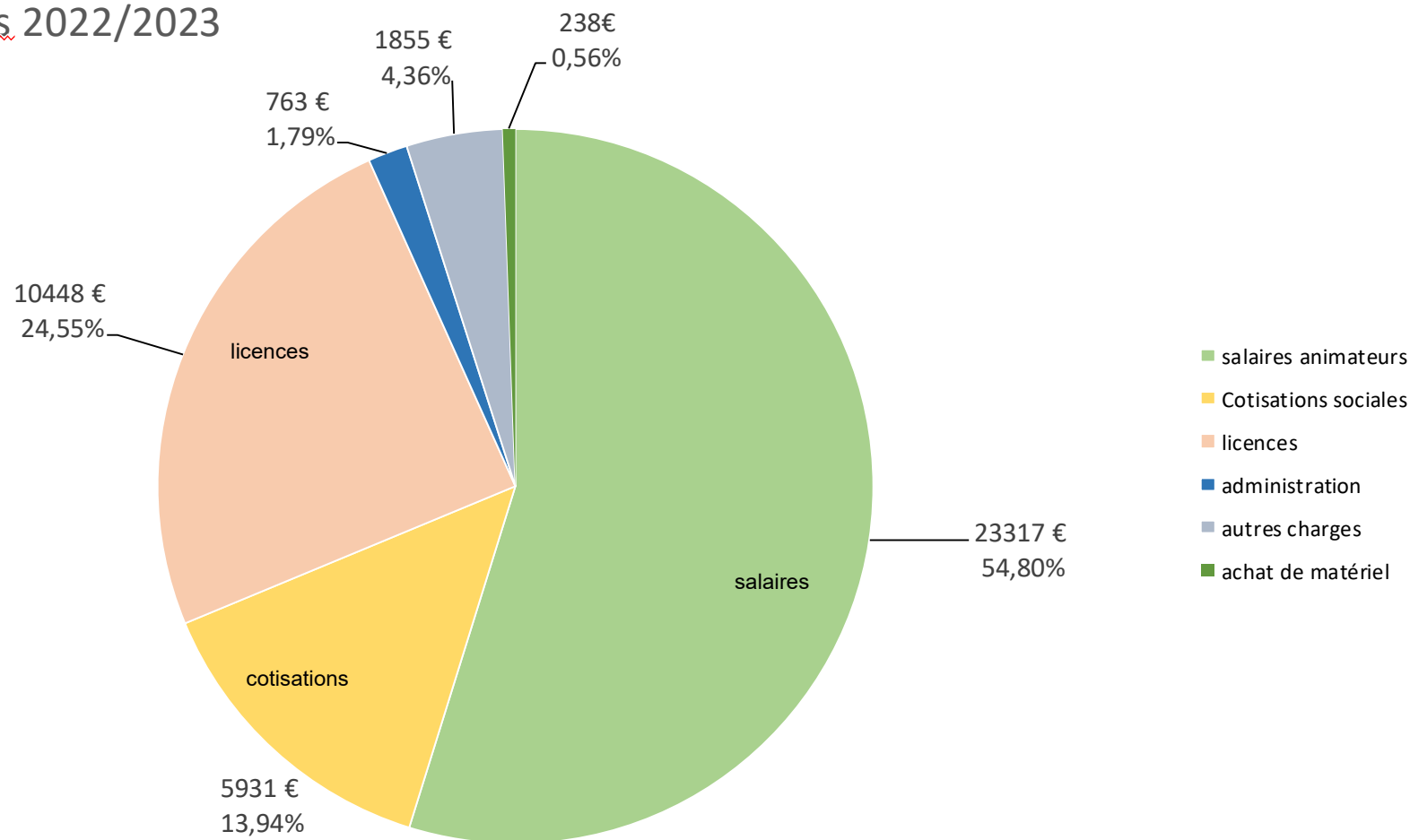
<u>Présidence</u> Renaut Jean	<u>Trésorerie</u> Vignon Stéphane	<u>Secrétariat</u> GARNIER Jean-Louis
----------------------------------	--------------------------------------	--



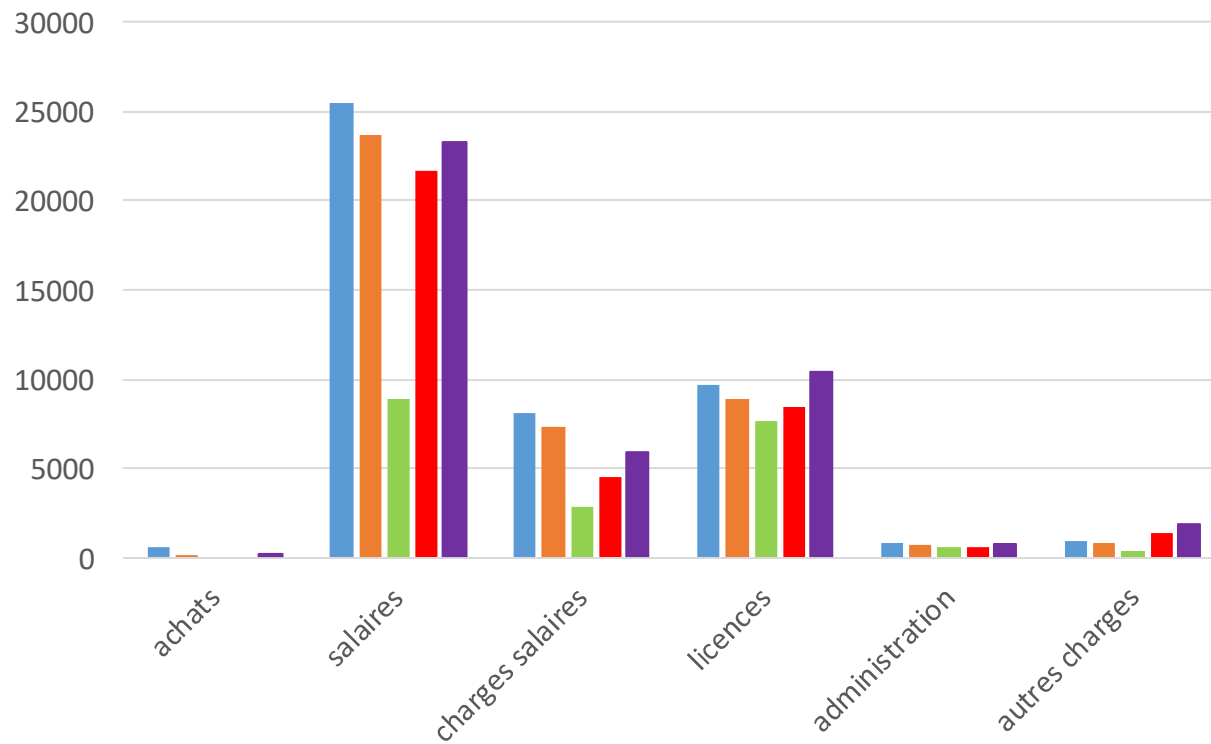
Le rapport financier

Répartition des dépenses 2022 / 2023

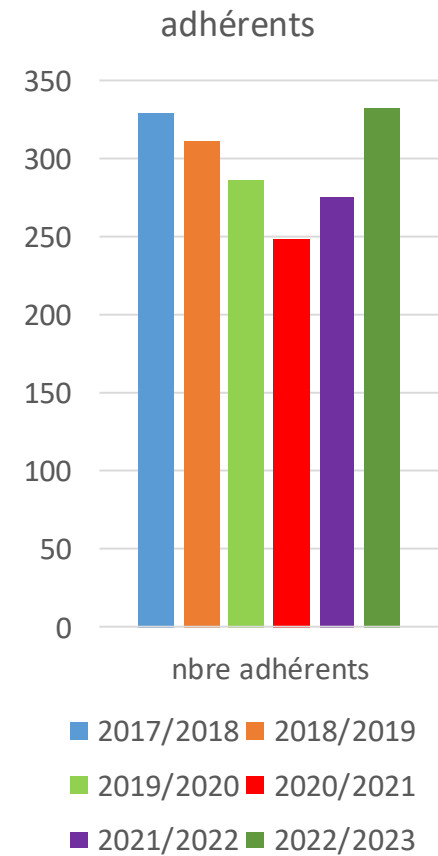
Dépenses 2022/2023



Comparatif des dépenses 2018/2023



■ 2018/2019 ■ 2019/2020 ■ 2020/2021 ■ 2021/2022 ■ 2022/2023

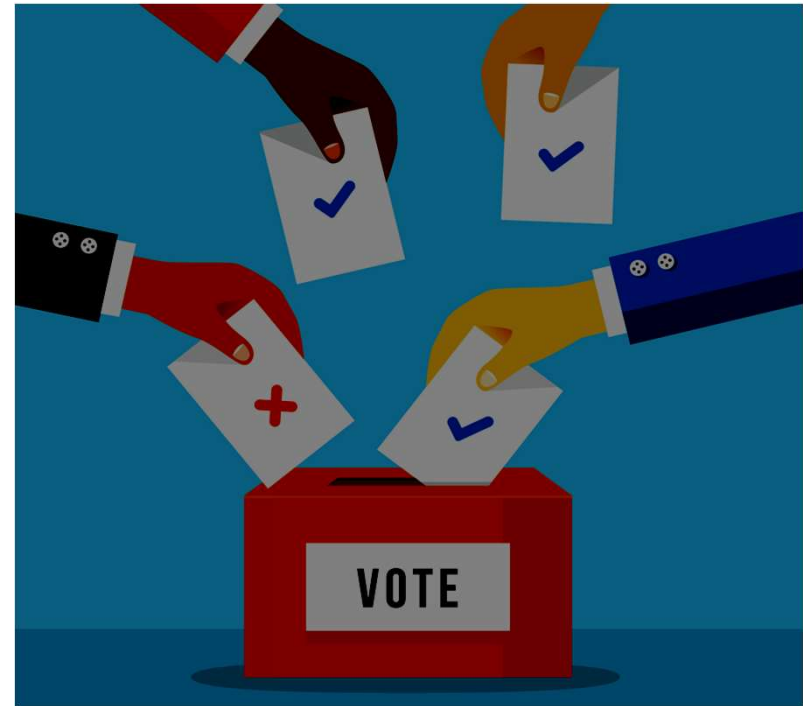
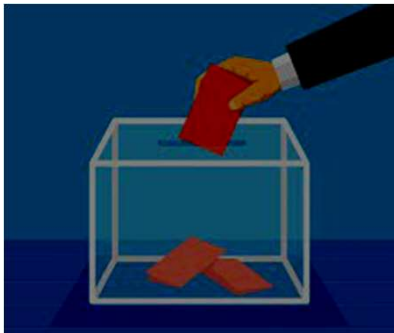


Vote





Vote



Cotisation 2024 / 2025

- Proposition du bureau en fonction des prévisions:

**la cotisation reste fixée
à 125 euros**

Vote

