

édition spéciale // 18 janvier 2021



La lettre des adhérents de la Fédération Française de la Retraite Sportive

## ÉDITION SPÉCIALE

**Vous avez tapé du pied avec nous...**



**Eh bien, dansez maintenant !  
MARDI 19 JANVIER à 9H30  
Première séance d'activités dansées en direct**

Au programme, activités dansées toniques et danses en ligne avec **Véronique Romano**, instructrice fédérale.

> Pour participer à cette première séance : [cliquez sur ce lien à l'heure H](#)

**JEUDI 21 JANVIER à 9H30  
Séance de gym en direct**

Les séances d'activités gymniques ont lieu tous les jeudis matin.  
Pour la prochaine, **Séverine** vous demande de prévoir un manche à balai.

> Pour rejoindre la séance de jeudi 21 janvier : [cliquez ici au moment de la séance](#)

## INFORMATIONS PRATIQUES

Les dates et les liens de connexion sur les séances de danse et de gym sont publiées ci-dessous, et mises à jour [sur cette page](#) et en Une du site [www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr).  
Pensez à les consulter régulièrement !

### Les consignes :

- dégagez un espace autour de vous,
- prévoyez une bouteille d'eau et chaussez-vous correctement.

### Vous aurez besoin :

- d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone connecté à Internet (*merci de vous connecter sur un seul appareil en même temps*),
- de l'application (ou "client") Zoom (*explications techniques : [cliquez ici](#)*).

**Merci de respecter les horaires et de ne pas vous connecter avant l'heure indiquée.**

Si vous ne pouvez pas participer, pas de panique : toutes les séances sont proposées en rediffusion (*lien ci-dessous*).

## LES PROCHAINES SÉANCES



- > [Danse mardi 19 janvier à 9h30](#)
- > [Gym jeudi 21 janvier à 9h30](#)
- > [Gym jeudi 28 janvier à 9h30](#)
- > [Danse mardi 2 février à 9h30](#)
- > [Toutes les dates, toutes les séances](#)

## LES REDIFFUSIONS



- > [Toutes les rediffusions](#)

**Relayez, partagez autour de vous et sur vos propres sites :**

[Nos publications Facebook](#)

[Notre chaîne YouTube](#)

**Pour suivre toutes les nouvelles activités proposées :**

[Page Actif à la maison](#)

Et pour rester informé(e), consultez régulièrement :

[Notre dossier Covid](#)



Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, modifiée par la loi du 6 août 2004, et les dispositions du règlement n° 2016/679 "Règlement général de protection des données personnelles", vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suspension, d'opposition et de suppression de toute information vous concernant figurant dans nos fichiers. Pour cela, vous pouvez nous contacter à : [reglementation@federetraitesportive.fr](mailto:reglementation@federetraitesportive.fr) ou par courrier à l'adresse de notre siège social :

FFRS, 12 rue des Pies - CS 50020 - 38361 Sassenage Cedex  
Tél. : 04 76 53 09 80  
Association régie par la loi du 1er juillet 1901, reconnue d'utilité publique (agrément N° 34 S 206)