



PARIS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

LUNDI 21 OCTOBRE 2019 - 17 H 30

studiorail

Paris, le 22 septembre 2019

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

CONVOCATION

Mesdames, Messieurs,

Je vous prie de bien vouloir assister à l'assemblée générale de Studiorail, qui aura lieu le lundi 21 octobre 2019 à 17 h 30 à Paris 10^e (9 rue du Château-Landon). La salle de réunion vous sera précisée ultérieurement. L'ordre du jour est le suivant :

- 1) Approbation du procès-verbal de l'assemblée générale 2018
- 2) Rapport moral 2018
- 3) Rapport financier 2018
- 4) Budget 2019
- 5) Election du bureau
- 6) Activités de l'association
- 7) désignation des vérificateurs aux comptes pour 2019
- 8) désignation des membres de droit
- 9) Questions diverses

Si un adhérent cheminot souhaite se présenter à un poste du bureau, il pourra envoyer sa candidature à l'adresse courriel de l'association : studioraildanse@gmail.com

Afin de préparer dans les meilleures conditions cette réunion, je vous serais reconnaissant de bien vouloir me faire parvenir vos questions par courriel : studioraildanse@gmail.com

Enfin, si vous ne pouvez être présent(e) à cette réunion, je vous demande de bien vouloir remplir le pouvoir ci-joint et de nous le transmettre par courriel ou par courrier à l'adresse ci-dessous.

Comptant sur votre présence, je vous prie d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Le Président
Xavier Beillouët



Assemblée générale ordinaire du 20 février 2018

Étaient présents :

Xavier Beillouët	président
Gérard Randon	vice-président
Joël Castel	vice-président
Nathalie Bayard	secrétaire
Saliha Mahjoub	secrétaire adjointe
Émilie Doucet	trésorière
Georges Wallerand	vérificateur aux comptes
Jean-Jacques Gondo	
Denis Ligonnière	
Philippe Rouche	

Étaient excusés:

Jean-Paul Legéard	trésorier adjoint
Jean-Jacques Haffreingue	président du comité UAICF Est
Orlane Dupont	
Olivier Ternois	

Xavier Beillouët, président de l'association, ouvre la séance à 17 h 30. Il remercie les participants et présente les excuses de Jean-Jacques Haffreingue, président du comité UAICF Est, de Jean-Paul Legéard, trésorier adjoint, ainsi que celles de deux adhérents, Orlane Dupont et Olivier Ternois.

Le dossier de travail a été diffusé aux adhérents, au comité UAICF Est et envoyé au CER SNCF de Paris-Est ; il est également publié sur le site internet, donc à disposition de tous les adhérents.

L'ordre du jour est abordé :

1) Approbation du procès-verbal de l'assemblée générale de 2017

Aucune observation n'est parvenue à l'association. Aucune remarque n'étant faite en séance, le PV est adopté à l'unanimité.

2) Rapport moral 2017

N. Bayard n'ajoute rien à son rapport moral. Ph. Rouche souhaite des précisions quant au paragraphe suivant : « Je souhaite ici évoquer ma conclusion de l'an dernier : Studiorail n'est pas un centre de remise en forme, c'est une association, qui vit et se développe comme telle. Adhérer à une association, c'est faire acte de responsabilité et s'engager pour les valeurs qu'elle défend. »

N. Bayard répond que pour qu'une association se développe et vive, son fonctionnement ne doit pas reposer que sur les seuls membres du bureau, mais sur l'ensemble des adhérents. Trop souvent, la plupart des adhérents ne se sentent pas concernés par l'association, ils n'y viennent qu'en raison des tarifs ou de la localisation géographique, voire des horaires. Par ailleurs, Studiorail reçoit souvent des demandes très diverses (ouverture de cours, diminution de prix, organisation de stages...), mais lorsqu'un des membres du bureau rappelle que les adhérents peuvent aussi s'investir, les réponses sont souvent négatives. X. Beillouët précise alors que Studiorail n'a pas l'organisation logistique de salles de fitness et qu'elle ne fonctionne qu'avec des bénévoles.

Par ailleurs, Jean-Jacques Gondo tient régulièrement le site internet à jour, qu'il en soit ici remercié. Le blog est également mis à jour avec une publication automatique sur Facebook.

Le rapport moral est adopté à l'unanimité.

3) Rapport financier 2016

E. Doucet soumet le rapport financier aux votes : celui-ci est adopté à l'unanimité.

4) Budget 2018

E. Doucet apporte quelques précisions quant au budget :

- la subvention « matériel » attendue est d'environ 390 €. Elle dépend uniquement du matériel acheté par l'association ;
- poste 7245 : participations financières attendues au stage de danse africaine
- poste 7788 : participations financières des membres du bureau de l'association lors des réunions décentralisées
- poste 6230 : coût lié à la communication (affiches, flyers, objets promotionnels...).

Le budget soumis au vote est adopté à l'unanimité.

5) Election du bureau

Aucune candidature n'est parvenue à l'association et aucune autre n'est présentée en séance.

poste	nom		nouvelles candidatures	résultats
président	Xavier Beillouët	se représente		réélu à l'unanimité
vice-président	Gérard Randon	se représente		réélu à l'unanimité
vice-président	Joël Castel	se représente		réélu à l'unanimité
secrétaire	Nathalie Bayard	se représente		réélue à l'unanimité

secrétaire adjointe	Saliha Mahjoub	se représente		réélue à l'unanimité
trésorier	Emilie Doucet			réélue à l'unanimité
trésorier adjoint	Jean-Paul Legiard			réélu à l'unanimité

Une réunion sera organisée pour définir le rôle de chacun et répartir les missions pour chaque poste. Pour les vice-présidents, G. Randon est chargé des commissions techniques régionale et nationale ; quant à J. Castel, il sera chargé des relations entre le CER, le comité UAICF Est et Studiorail.

JJ. Gondo tient régulièrement à jour le site internet de l'association ; il se représente au conseil d'administration de l'association comme administrateur. Il est réélu à l'unanimité.

6) Activités de l'association

Studiorail'Danse propose actuellement :

- le mardi de 12 h 15 à 13 h 15 des cours de pilates avec Arpad ;
- le jeudi de la danse de salon avec Noël :
 - 18 h 00 à 19 h 00 : toutes danses (première année pour débiter ou revoir les pas de base)
 - 19 h 00 à 20 h 00 : toutes danses (valse, tango, rock...) intermédiaire / avancé
 - 20 h 00 à 21 h 00 : Tango argentin et Lindy hop.

Le 27 octobre 2017, Noël Mairot a présenté des démonstrations de Salsa au restaurant d'entreprise du CER SNCF de Paris-Est. L'association a été de plus représentée lors des démonstrations de peinture de l'AACFF de Paris-Nord par JJ. Gondo et G. Wallerand, qui ont distribué des flyers pour Studiorail.

Pour 2018, Studiorail a proposé un stage de danses africaines, qui a dû être annulé en raison des intempéries. Il sera reporté sur juin peut-être en soirée à partir de 17 h 30. Un second stage pourra être prévu, soit un samedi après-midi, soit une nouvelle fois en soirée. Ils seront placés sous l'égide des 80 ans de l'UAICF et de la SNCF.

Enfin, Studiorail propose une opération promotionnelle dite de parrainage : un adhérent qui parrainera un cheminot se verra remboursé ses cours à concurrence de 15 € ; son « filleul » se verra également rembourser 15 € de cours, sous réserve bien entendu de la cotisation. Cette opération « parrainage » sera publiée par des affiches, des annonces facebook ou via le blog ; elle aura lieu de septembre à décembre 2018.

E. Doucet intervient alors sur le film de présentation des activités de l'Est que souhaite faire le comité UAICF Est. L. Tison-Lamontagne, responsable de la communication sur le comité UAICF Est, se chargera de ce film ; Studiorail demandera à ses élèves l'autorisation de les filmer.

Enfin, Studiorail a proposé sa candidature pour l'organisation de l'assemblée générale du comité Est en 2019. Elle aura lieu à Paris début avril. Des devis seront présentés au comité Est avec un projet de programme.

7) désignation des vérificateurs aux comptes pour 2018

G. Wallerand se représente comme vérificateur aux comptes de 2018 : il est réélu à l'unanimité.

8) désignation des membres de droit

Aucun membre de droit n'est désigné par le CER de Paris-Est. J. Castel, élu vice-président chargé des relations avec le CER de rattachement de l'association, fera un courrier au secrétaire du CER pour que soient désignés un membre de droit au moins et un vérificateur aux comptes. L'association espère obtenir une réponse.

9) Questions diverses

Ph. Rouche, adhérent à Studiorail pour le Pilates, a transmis la question suivante par mail :

« J'ai dépassé la date limite de retour, certes, je me permets toutefois de vous poser la question de savoir quelle visibilité l'association a sur sommes perçues par les animateurs directement auprès des adhérents. Les animateurs remettent-ils à l'association un état récapitulatif annuel afin de vous permettre de savoir ce que paient les adhérents pour l'activité concernée. »

N. Bayard répond que la convention signée entre les professeurs et l'association prévoit déjà une fiche de présence annuelle ; chaque professeur devant pointer les élèves qui fréquentent leurs cours. De plus, Studiorail a demandé aux professeurs de fournir une attestation de régularité fiscale et sociale.

Il est vrai qu'en 2017, l'association n'a pas fourni de fiche de présence, ce qu'elle fera donc de mars à juin 2018, puis en fera une autre de septembre 2018 à juin 2019, pour l'année scolaire suivante.

J. Castel propose en outre que les tarifs soient affichés dans les salles de cours.

D. Ligonnière précise que pour la danse de salon, le cours de 18 h à 19 h est peu fréquenté, celui de 19 h à 20 h réunit environ 14 élèves, quand à celui de 20 h à 21 h, il n'y a que 3 ou 4 personnes.

Ph. Rouche regrette que certains élèves ne s'excusent pas de leur absence, ce qui implique que parfois, lorsque le cours de pilates regroupe moins de 3 élèves, le professeur annule le cours séance tenante ; cela péjore tout le monde : les élèves présents et le professeur qui se sont déplacés pour rien. Il souhaite qu'un courrier de rappel soit fait aux adhérents pour les inviter à prévenir systématiquement le professeur, voire Studiorail, de leur absence. A noter que l'article 3 du règlement intérieur prévoit déjà cela.

X. Beillouët remercie les membres présents pour leur participation active et lève la séance à 19 h 00.

Le Président
Xavier Beillouët



La Secrétaire
Nathalie Bayard



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 21 OCTOBRE 2019

RAPPORT MORAL

L'assemblée générale a été organisée cette année assez tardivement pour plusieurs raisons. L'une d'elles mais non la moindre a été la démotivation d'un ou plusieurs responsables de l'association, qui se sont interrogés sur l'opportunité ou non de continuer leurs missions. Rappelons qu'un bénévole doit se sentir soutenu ! Heureusement, l'amitié qui lie les membres du bureau n'a pas failli et c'est grâce à elle que nous continuons aujourd'hui...

Donc, au 31 décembre 2018, l'effectif était le suivant :

Années	Cheminots actifs	Cheminots retraités	Familles de cheminots		Total Cheminots	Extérieurs	Total	%	
			ayants-droit	autres				Cheminots	Extérieurs
2017	15	11	3	4	33	7	40	83	18
2018	14	8	4	4	30	6	36	83	17
nouveaux adhérents	6	1	1		8	1	9	89	11

Notre effectif total a baissé de 4 unités ; nous pouvons compter sur 9 nouveaux adhérents dont 8 cheminots. Le pourcentage des cheminots reste le même qu'en 2017 soit près de 83 %.

Comme l'an passé, la concurrence des centres de remise en forme reste difficile pour les associations car l'abonnement des cheminots est en grande partie pris en charge par les CASI, CSE et le CCGPF. On y pratique, outre les activités sportives habituelles, de la zumba, de la danse...

Nous avons lancé l'an dernier un stage de danses africaines qui a dû être malheureusement supprimé en raison des intempéries de février 2018, beaucoup de stagiaires ayant annulé leur participation.

Studiorail participe régulièrement aux commissions techniques régionale et nationale de danse grâce à notre vice-président, Gérard Randon.

Pas ou peu de communication en direction de la population « extérieure ». Pour la communication vers les cheminots et leurs familles, nous comptons beaucoup sur le « bouche à oreille », comme sur les différentes publications : CASI, CSE, Vie du Rail, UAICF..., le blog, le site internet, tenu très régulièrement à jour par Jean-Jacques Gondo, et sans oublier bien sûr les réseaux sociaux comme Facebook. Studiorail, par la voix notamment de Georges Wallerand, participe régulièrement à des articles de la revue du comité UAICF EST « les échos du 17bis ».

Nous avons ouvert en septembre 2018 – à raison de deux fois par mois – un atelier « théâtre » à destination des enfants et des adultes. Ce cours ne sera pas reconduit en raison du désistement du professeur. Ouverture également d'un cours de yoga le mercredi midi.

J'aimerais ici faire un petit rappel : nous exigeons souvent des professeurs qu'ils préviennent les élèves de leurs absences, mais quid des absences des élèves ? Alors, n'oubliez pas de prévenir vos professeurs de vos absences afin qu'ils puissent s'organiser, c'est la plus élémentaire des courtoisies.

Je souhaite ici encore évoquer ma conclusion de l'an dernier et des années d'avant : Studiorail n'est pas un centre de remise en forme, c'est une association, qui vit et se développe comme telle. Adhérer à une association, c'est faire acte de responsabilité et s'engager pour les valeurs qu'elle défend.

La Secrétaire
Nathalie Bayard

STUDIORAIL

Rapport sur les comptes Exercice 2018

L'année 2018 s'achève avec un excédent de 747,54 €, les produits s'élevant à 1 985,18 € et les charges à 1 237,64 €.

- Les produits restent stables (+ 35,86 €) :
 - à noter :
 - une augmentation des subventions versées par le comité UAICF Est ; en 2018, Studiorail a perçu une subvention de matériel de 111,91 € en remboursement du matériel que l'association a acheté.
 - une légère diminution des cotisations des adhérents due à la baisse des effectifs (- 90 €).

- Les charges ont diminué de 200,83 €, ce qui s'explique en grande partie par :
 - La baisse des coûts liés au fonctionnement de l'association (-403,74 €) :
 - réunions : - 243,66 € (pas de réunion décentralisée en 2018)
 - publicité : - 174,08 € (aucun frais publicitaire en 2018).
 - La baisse des charges est pondérée par l'augmentation :
 - des achats de matériel (+111,91 €) : blocs de yoga
 - des frais de manifestations (+ 100 €) : dédommagement du professeur suite à l'annulation du stage de danse africaine.

Les questions sont à retourner à Studiorail avant le 14 octobre 2019.

Emilie Doucet
Trésorière

STUDIORAIL : BILAN DE L'EXERCICE 2018

n° poste	ACTIF	2018	2017	n° poste	PASSIF	2018	2017
	Actif immobilisé						
2180	Mobilier et matériel de bureau	-	-	1100	Report à nouveau	19 943,59	19 432,74
2700	Prêt aux associations (supérieur à 1 an)	-	-				
2818	Amortissement	-	-	1200	Résultat net de l'exercice	747,54	510,85
	NET					20 691,13	19 943,59
	Actif circulant						
4670	Avance (inférieure à 1 an)	-	-				
4687	Produits à recevoir	-	-	4686	Dettes	-	-
5080	Livret bleu	-	-				
5120	Banque	-	-	4681	Charges à payer	-	-
5140	Compte postal	2 996,78	2 547,78				
5150	Caisse d'Epargne	17 412,03	17 153,76	4870	Produits constatés d'avance	-	-
5300	Caisse	282,32	242,05				
		20 691,13	19 943,59				
4860	Charges constatées d'avance	-	-				
	TOTAL GENERAL	20 691,13	19 943,59			20 691,13	19 943,59

STUDIORAIL : RAPPORT FINANCIER DE L'EXERCICE 2018

**P
R
O
D
U
I
T
S**

7560 - COTISATIONS			780,00 €
	<i>prix unitaire</i>		
7560-1 Cheminots ou familles de cheminots	20,00	600,00 €	
7560-2 Extérieurs	30,00	180,00 €	
7560-3 sympathisants	15,00	- €	
SUBVENTIONS EN PROVENANCE :			686,91 €
a) de l'UAICF	7400 - Fonctionnement	575,00 €	
	7401 - Matériel	111,91 €	
	7402 - spéciale Microfer	- €	
	7710 - Exceptionnelles	- €	
b) du C.E.R.	7404 - Matériel	- €	
	7406 - Autres	- €	
c) 7410 - des municipalités		- €	
d) 7411 - des organismes extérieurs		- €	
7780 - AVANCES - PRETS			- €
7640 - PRODUITS FINANCIERS - INTERETS DES PLACEMENTS			258,27 €
AUTRES PRODUITS			260,00 €
7240 - Rembt frais de transport pour manif. UAICF		- €	
7245 - Manifestations pour le compte de tiers		- €	
7250 - Participations individuelles aux frais de manifestations		- €	
7788 - Recettes diverses		260,00 €	
7781 - Dons		- €	
7180 - Abonnements		- €	
7060 - paiement des cours		- €	
TOTAL DES PRODUITS		A	1 985,18 €

**C
H
A
R
G
E
S**

6581 - FRAIS DE MANIFESTATIONS, EXPOSITIONS, CONCOURS...			100,00 €
COTISATIONS			60,00 €
6280 - U.A.I.C.F.		60,00 €	
6281 - Autres		- €	
REMBOURSEMENTS			- €
6781 - Prêts		- €	
6782 - Avances		- €	
FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION			965,73 €
6584 - Assemblées et réunions		24,73 €	
6585 - Assemblée générale du comité		890,50 €	
6250 - Transport		- €	
6060 - Secrétariat (fournitures de bureau...)		- €	
6150 - Entretien et réparation du matériel		- €	
6160 - Assurances		- €	
6262 - Poste et télécommunications		50,50 €	
6230 - Publicité		- €	
6231 - Editions de revues		- €	
6300 - Impôts et taxes		- €	
6400 - Salaires des professeurs		- €	
6061 - ACHAT DE MATERIEL ET EQUIPEMENT			111,91 €
6180 - ABONNEMENTS - REVUES			- €
6780 - DIVERS			- €
TOTAL DES CHARGES		B	1 237,64 €

Résultat de l'exercice 2018 (A - B)	C	747,54 €
Report de l'avoir au 31.12.2017	D	19 943,59 €
Avoir (C + D)	E	20 691,13 €

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Paris, lundi 25 février 2019

Paris, le 30 janvier 2019

Mesdames,
Messieurs,

Ce jour, conformément à la mission que vous m'avez confiée, j'ai procédé au contrôle des comptes de l'association Studiorail pour l'exercice financier 2018.

Pour ce faire, ont été mises à ma disposition toutes les pièces comptables relatives à cet exercice et j'ai eu toute latitude de les consulter. L'ordonnancement des chèques est strictement respecté facilitant ainsi le suivi des dépenses et de leurs régularisations. Ainsi, j'ai constaté que chaque dépense avait donné lieu à un justificatif rédigé en bonne et due forme.

Le bilan de fin d'année figurant sur le rapport annuel 2018 correspond bien aux écritures et les réserves de l'association sont bien celles qui figurent sur ce document de synthèse.

En conséquence, je vous invite, Mesdames et messieurs à donner quitus à votre trésorière et approuver sans réserve le rapport financier proposé à votre agrément.

Merci de votre attention.
Le vérificateur aux comptes
Georges WALLERAND

STUDIORAIL - BUDGET 2019

P R O D U I T S	7560 - COTISATIONS :			780,00 €
		<i>prix unitaire</i>		
	7560-1 Cheminots ou familles de cheminots :	20,00 €	600,00	
	7560-2 Extérieurs :	30,00 €	180,00	
	7560-3 sympathisants :	15,00 €	-	
	SUBVENTIONS EN PROVENANCE :			932,00 €
	a) de l'UAICF	7400 - Fonctionnement	542,00 €	
		7401 - Matériel	390,00 €	
		7710 - Exceptionnelles	- €	
	b) du C.E.R.	7404 - Matériel	- €	
	7406 - Autres	- €		
c) 7410 - des municipalités		- €		
d) 7411 - des organismes extérieurs		- €		
7780 - AVANCES - PRETS			- €	
7640 - PRODUITS FINANCIERS - INTERETS DES PLACEMENTS			259,39 €	
AUTRES PRODUITS			320,18 €	
	7240 - Rembt frais de transport pour manif. UAICF	- €		
	7245 - Manifestations pour le compte de tiers (stage)	- €		
	7250 - Participations individuelles aux frais de manifestations	- €		
	7788 - Recettes diverses	320,18 €		
	7781 - Dons	- €		
	7180 - Abonnements	- €		
	7060 - paiement des cours	- €		
	TOTAL DES PRODUITS	A	2 291,57 €	
C H A R G E S	6581 - FRAIS DE MANIFESTATIONS, EXPOSITIONS, CONCOURS...			- €
	COTISATIONS			54,00 €
		6280 - U.A.I.C.F.	54,00 €	
		6281 - Autres	- €	
	REMBOURSEMENTS			- €
		6781 - Prêts	- €	
		6782 - Avances	- €	
	FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION			1 837,11 €
		6584 - Assemblées et réunions	100,00 €	
		6585 - Assemblée générale du comité	1 275,68 €	
	6250 - Transport	27,80 €		
	6060 - Secrétariat (fournitures de bureau...)	50,00 €		
	6150 - Entretien et réparation du matériel	- €		
	6160 - Assurances	139,63 €		
	6262 - Poste et télécommunications : frais de tenue de compte	54,00 €		
	6230 - Publicité	190,00 €		
	6231 - Editions de revues	- €		
	6300 - Impôts et taxes	- €		
	6400 - Salaires des professeurs	- €		
6061 - ACHAT DE MATERIEL ET EQUIPEMENT			400,46 €	
6180 - ABONNEMENTS - REVUES			- €	
6780 - DIVERS			- €	
	TOTAL DES CHARGES	B	2 291,57 €	
Résultat de l'exercice 2019 (A - B)	C	0,00 €		

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Paris – 21 octobre 2019

point 5 – Election des membres de bureau

poste	nom		nouvelles candidatures
président	Xavier Beillouët	se représente	
vice-président	Gérard Randon	se représente	
vice-président	Joël Castel	se représente	
secrétaire	Nathalie Bayard	se représente	
secrétaire adjointe	Saliha Mahjoub	se représente	
trésorière	Emilie Doucet	se représente	

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Paris – 21 octobre 2019

point 6 – Activités de l'association

L'activité se divise en trois parties :

- la communication
- les manifestations
- les disciplines pratiquées par l'association

Communication

L'association dispose d'un site internet, très régulièrement mis à jour par Jean-Jacques Gondo :

<http://studiorail.uaicf.asso.fr>

Il existe un blog qui sera abandonné au profit de Facebook, plus simple à mettre à jour et plus réactif. Facebook touche de plus un plus grand nombre de personnes grâce aux « amis ».

L'affiche a été refaite courant 2019 et déclinée en flyers. Elle figure sur le site internet et est diffusée sur les réseaux sociaux.

Les adhérents cheminots sont également sollicités pour diffuser ce visuel très largement à leurs collègues par courriel ou par voie d'affichage dans leurs services quand cela est possible. Pour ce faire, Studiosrail reste à leur disposition pour imprimer et leur faire parvenir des exemplaires.

Un communiqué de presse est également régulièrement édité et diffusé via les réseaux sociaux et à la Vie du Rail.



STUDIORAIL

PRENONS SOIN DE NOTRE CORPS, C'EST LE SEUL ENDROIT OÙ NOUS DEVONS VIVRE

MARDI
DE 12 H 15 À 13 H 15
PILATES

JEUDI
DE 18 H A 19 H
DANSES EN COUPLE
(rock, valse, tango...)
niveau intermédiaire

DE 19 H A 20 H
TANGO ARGENTIN
niveau intermédiaire

DE 20 H A 21 H
DANSES EN COUPLE
ET EN LIGNE
(rock, madison, cha cha cha...)
niveau débutant.

Studio :
9 rue du Château-Landon - 75010 Paris
6e étage

studiorail.uaicf.asso.fr
01 42 09 25 91 - 717 192
studioraildanse@gmail.com

SAISON 2019 / 2020

Reprise des cours
à partir du 10 septembre 2019

UAICF

Les manifestations

Studiorail essaie d'être présente partout où elle le peut. Participer à une manifestation nationale de danses de l'UAICF n'est pas toujours facile compte tenu des disciplines actuellement pratiquées. Seule la danse de salon pourrait présenter une démonstration.

En 2019, Studiorail était présente aux très récentes journées du Patrimoine à l'Atrium de la Gare du Nord. Elle participera également au festival régional de variétés du 20 octobre à Paris. Sans oublier l'organisation de l'assemblée générale du comité UAICF Est à Paris les 30 et 31 mars... mais c'est une autre histoire...

L'association étant en phase de « renaissance », elle essaiera de développer ses activités et de participer aux événements qu'on lui proposera.

Les disciplines pratiquées par l'association

Actuellement, Studiorail propose les activités suivantes :

- danses de salon
 - danses en couple (rock, valse...) niveau intermédiaire et débutant
 - tango argentin
 - madison, cha cha...
- pilates

Le professeur de pilates a malheureusement décidé de fermer son cours de yoga le mercredi en raison du nombre peu important d'élèves.

Nous allons lui proposer de le réactiver ; à titre d'exemple, l'AACFF (peintres cheminots de Paris-Nord) avait ouvert un cours pour enfants avec seulement 1 à 2 élèves pendant trois ans. Aujourd'hui, le cours compte 8 enfants ! Il est possible que le yoga ne fonctionne pas en raison d'un autre cours de yoga le jeudi midi.

Studiorail réfléchira sur un autre cours (discipline et/ou professeur) sur le créneau du mercredi midi.



des cours de
dances, des
cours de pilates

...

Osez la danse !

en pratique...

public visé :

cheminots et personnel assimilé
(sociétés d'agents, CASI, CSE,
CCGPF)

lieu :

9 rue du Château-Landon
75010 Paris

métro : Château-Landon, gare de
l'Est ou gare du Nord

horaires :

les mardis de 12 h 15 à 13 h 15
les jeudis de 18 h à 21 h

infos pratiques :

cotisations de 20 € pour l'année
scolaire pour les cheminots,
familles et personnel assimilé
(sociétés d'agent, CASI, CSE,
CCGPF) et 30 € pour les
extérieurs SNCF

Les tarifs des cours sont à régler
aux professeurs.

horaires, tarifs et activités sur
notre site
<http://studiorail.uaicf.asso.fr>

01 42 09 25 91
01 42 09 78 55

studioraildanse@gmail.com



Studiorail'Danse vous propose des cours de danse à proximité de votre lieu de travail. En effet, le studio est situé au 6^e étage du 9 rue du Château-Landon et nos cours se déroulent sur la pause de midi ou bien tout de suite après vos heures de service.

C'est ainsi qu'Arpad vous propose tous les mardis de 12 h 15 à 13 h 15 des cours de **pilates**. À travers une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature. C'est aussi une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles. L'adepte de Pilates apprend alors à les isoler pour les renforcer tout en les allongeant. L'objectif est de créer un équilibre corporel en se centrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de la technique Pilates. Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien. C'est un peu comme si on réunissait le nautilus et le yoga dans un même entraînement. La méthode Pilates peut être utilisée comme sport complet, comme complément à un autre exercice physique ou comme méthode de rééducation. De l'athlète de pointe au sédentaire désireux de retrouver la forme, tous peuvent profiter des bienfaits de l'entraînement Pilates.

Noël vous initie tous les jeudis soirs aux **dances de salon** : rock, salsa et autres danses et ce jusque 21 h.

Vous apprendrez avec Noël à maîtriser toutes les variantes du rock, de la salsa, du tcha-tcha...

Alors vous aussi, osez la danse ou le pilate !

Vous ne le regretterez pas...

Georges Wallerand

