



Activités 2019-2020

Les inscriptions auront lieu


Mercredi 04 septembre 2019 de 16h à 21h

SALLE DES SPORTS DE TONNOY

Site internet : <http://ascc-asso.fr>



Gymnastique

 Certificat médical

Animatrice : **Fabienne HOLLARD**

Seniors

Cette activité propose une pratique douce et sans risque.

Enfants (à partir de la petite section de maternelle)

Possibilité de continuer au-delà de la Grande Section (selon le nombre d'inscrits)

Adultes

Pratique de la gymnastique, musculation et step.

Tarif : 115 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 09 sept 2019

Lundi

16h à 17h

(Séniors)

17h15 à 18h00

(Enfants 1er groupe)

18h00 à 18h45

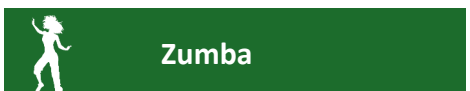
(Enfants 2ème groupe)

19h00 à 20h00

(Adultes)



Salle des sports
Tonnoy



Zumba

 Certificat médical

Animateur : **Ludovic MERGER**

Adultes et Ado (à partir de 16 ans)

Minimum 15 inscrits

Cette activité tonique nécessite une bonne condition physique.

La séance se décompose en 1h10 de Zumba et 20 mn d'abdos/fessiers/étirements.

Tarif : 175 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 09 sept 2019

Lundi

20h30 à 22h00



Salle Georges Chepfer
Velle sur Moselle



Danse Enfants et Ados

Animatrice : **Valérie REMY**

Enfants et Ados

Cours de danse classique/jazz à partir de la moyenne section maternelle.

Tarif : 130 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 10 sept 2019

Mardi

17h15 à 18h15

(Danse classique - 4 à 6 ans)

18h15 à 19h15

(Jazz débutant - 7 à 10 ans)

19h15 à 20h15

(Jazz moyen - 11 et plus)



Salle des sports
Tonnoy



Danse Adultes

Animatrice : **Valérie REMY**

Adultes

Cours classique (**mardi**) et danse modern Jazz (**jeudi**)

Minimum 8 inscrits

Tarif : 140 € (+ adhésion ASCC)

1ères séances le 10 et 12 sept 2019

Mardi

20h15 à 21h15

(Adultes - à partir de 15 ans)

Jeudi


20h00 à 21h00



Salle des sports
Tonnoy



Pilates Fondamental

 Certificat médical

Animatrice : **Dominique BELOTTI**

Adultes

Renforcement musculaire interne et développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

Méthode douce. (**Reste quelques places pour le 1er cours**)

Tarif : 155 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 11 sept 2019

Mercredi

18h15 à 19h15

19h30 à 20h30



Ecole de Tonnoy

Limités à 17 places/cours



Judo Enfants et Ados



Certificat médical

Animateur : Nicolas VOIRAND

Mercredi

16h30 à 17h30
17h30 à 18h30

Enfants et Ado

Pratique du judo (à partir de la moyenne section de maternelle.)

Horaires (Selon la tranche d'âge et nombre d'inscrits) :

Tarif : 155 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 11 sept 2019



Salle des sports
Tonnoy



Judo Adultes



Certificat médical

Animateur : Vincent POUTOT

Vendredi

19h30 à 21h00

Adultes

Ce cours permet à chacun, débutant ou confirmé, d'apprendre et maîtriser les différentes techniques du judo et jujitsu.

(Les adolescents seront acceptés selon leurs attitudes et compétences)

Tarif : 155 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 13 sept 2019



Salle des sports
Tonnoy



UFOMOUV



Certificat médical

Animatrice : Caroline

Jeudi

17h30 à 18h30

Enfants (8 -12 ans)

Cette activité dynamique est un mélange de danse et de fitness adaptés aux enfants.

Tarif : 150 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 12 sept 2019



Salle des sports
Tonnoy



Bibliothèque

Animatrices : Céline MERLIN - Soraya ALIX

Jeudi

17h30 à 19h00

La bibliothèque propose des livres pour enfants et adultes.

Alimentée par les dons d'ouvrages, les livres achetés par l'association et le Biblio-bus, la bibliothèque présente également des livres sur cassette audio pour les personnes malvoyantes.

Tarif : adhésion ASCC



Mairie de Tonnoy



Randonnée

Animateur : Anne Marie MUNEREL

(en général le dimanche)

Tout public

Différentes randonnées sont organisées tout au long de l'année selon un calendrier préétabli. (Consultable sur le panneau d'affichage de l'ASCC situé à l'école de Tonnoy et sur le site internet)

Tarif : 10 € (+ adhésion ASCC)



web



Aikido

Ouverture éventuelle d'une nouvelle activité

Les personnes intéressées par cette activité pourront se manifester lors de l'inscription.

Assemblée Générale le samedi 19 Octobre 2019 à 10h30



Le certificat médical est obligatoire par activité.

Fin des activités : le 26 juin 2019

Adhésion à l'ASCC (saison 2019/2020) par personne : 5 €

Les adhérents de l'ASCC pourront bénéficier d'une consultation gratuite pour le certificat médical auprès du Dr POUTOT à son cabinet.

Les tarifs prennent en compte les jours fériés.

Les activités sont payables d'avance à l'année

Paiement en 3 fois, chèques vacances et coupons sport acceptés

Réduction de 5% à partir de 3 activités (exceptée randonnée)

Ne pas jeter sur la voie publique