



# Activités 2021-2022

Les inscriptions auront lieu

**Vendredi 03 septembre 2021 de 16h30 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 13 sept 2021

### 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)

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 13 sept 2021

**Minimum 15 inscrits**

### 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 14 sept 2021

### 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**)

Tarif : 140 € (+ adhésion ASCC)

1ères séances le 14 et 16 sept 2021

**Minimum 8 inscrits**

### 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

Méthode douce très puissante qui travaille sur toute la musculature, affine la taille, améliore la posture et les douleurs du dos pour un meilleur bien-être au quotidien.

Tarif : 155 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 15 sept 2021

### 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 Ados

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 15 sept 2021



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 17 sept 2021



Salle des sports  
Tonnoy



## UFOMOUV



Certificat médical

Animatrice : Caroline

**Minimum 10 inscrits**

**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 16 sept 2021



Salle des sports  
Tonnoy



## Bibliothèque

Animatrices : Céline MERLIN - Soraya ALIX

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

**Vendredi**

17h30 à 19h00



Mairie de Tonnoy



## Randonnée

Animateur : Anne Marie MUNEREL

### 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)

(en général le dimanche)



web



## Couture

Animatrice : Nadège CONRAD

### Tout public

Cours de couture de débutant à confirmé.

Tarif : 160 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 14 sept 2021

**Mardi**

20h00 à 22h00



Salle des associations  
À Tonnoy

**Assemblée Générale le samedi 16 octobre 2021 à 10h30**



**Le certificat médical est obligatoire par activité.**

**Fin des activités : le 01 juillet 2022**

**Adhésion à l'ASCC (saison 2021/2022) 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