



# Activités 2018-2019

Les inscriptions auront lieu


**Mercredi 05 septembre 2018 de 16h à 21h**

**SALLE DES SPORTS DE TONNOY**

Site internet : <http://asc-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 10 sept 2018

### Lundi

**16h à 17h**

(Seniors)

**17h15 à 18h15**

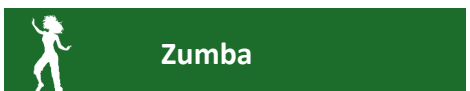
(Enfants)

**18h30 à 19h30**

(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 10 sept 2018

### 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 11 sept 2018

### Mardi

**17h15 à 18h15**

(Danse classique - 4 à 6 ans)

**18h15 à 19h15**

(Jazz débutant - 7 à 9 ans)

**19h15 à 20h15**

(Jazz moyen - 10 à 14 ans)

**20h15 à 21h15**

(Jazz avancé - à partir de 15 ans)



Salle des sports  
Tonnoy



## Danse Adultes

Animatrice : Valérie REMY

### Adultes

Cours de danse modern Jazz

Tarif : 140 € (+ adhésion ASCC)      1ère séance le 13 sept 2018

**Minimum 8 inscrits**

### 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 12 sept 2018

### 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 12 sept 2018



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 14 sept 2018



Salle des sports  
Tonnoy



## PLURISPORTS



Certificat médical

Animateur : Caroline

**Jeudi**

18h30 à 19h30

### Années collègue

Multisports : C'est se **dépenser, jouer, partager** : en un mot se **faire plaisir entre copains.**

**Minimum 8 inscrits**

Tarif : 150 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 13 sept 2018



Salle des sports  
Tonnoy



## UFOMOUV



Certificat médical

Animateur : 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 13 sept 2018



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)



web

### Tout public

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

Tarif : 10 € (+ adhésion ASCC)



Le certificat médical est obligatoire par activité.

Fin des activités : semaine 27

Adhésion à l'ASCC (saison 2018/2019) par personne : 5 €

Une **consultation médicale gratuite** est proposée aux membres de l'ASCC à la salle des sports de Tonnoy le **mercredi 12 septembre 2018 de 13h30 à 15h**

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**

Ne pas jeter sur la voie publique