



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

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

Méthode douce.

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

Jeudi

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 8 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