



Activités 2022-2023

Pour simplifier le travail des bénévoles merci de respecter le jour des inscriptions qui auront lieu le

Vendredi 02 septembre 2022 de 16h00 à 21h

<http://ascc-asso.fr>

SALLE DES SPORTS DE TONNOY



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 : 120 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 12 sept 2022

Lundi

16h à 17h

(Séniors)

17h15 à 18h00

(Enfants 1er groupe)

18h00 à 18h45

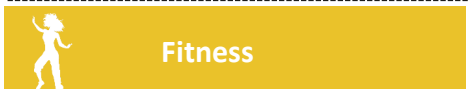
(Enfants 2ème groupe)

19h00 à 20h00

(Adultes)



Salle des sports Tonnoy



Fitness

Certificat médical

Animatrice : Céline MARCHAL

Adultes et Ado (à partir de 16 ans)

Cette activité tonique nécessite une bonne condition physique.

La séance se décompose en 1h de Fitdance et 30 mn d'abdos/fessiers/étirements ou renforcement musculaire

Tarif : 175 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 15 sept 2022

Minimum 12 inscrits

Jeudi

19h30 à 21h00



Salle Georges Chepfer
Velle sur Moselle



Judo Enfants et Ados

Certificat médical

Animateur : Nicolas VOIRAND

Enfants et Ados

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

Tarif : 160 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 14 sept 2022

Mercredi

16h30 à 17h30



Salle des sports Tonnoy



Judo Adultes

Certificat médical

Animateur : Vincent POUTOT

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 : 160 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 16 sept 2022

Vendredi

19h30 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 : 160 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 14 sept 2022

Limités à 17 places/cours

Mercredi

18h15 à 19h15

19h30 à 20h30

Jeudi

11h à 12h

(Cours débutant)



Salle des sports Tonnoy



Danse Enfants et Ados

Animatrice : Valérie REMY

Enfants et Ados

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

Tarif : 135 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 13 sept 2022

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 : 145 € (+ adhésion ASCC) 1ères séances le 13 et 15 sept 2022

Minimum 8 inscrits

Mardi

20h15 à 21h15

(Classique - à partir de 15 ans)

Jeudi

20h00 à 21h00

(Jazz modern)



Salle des sports Tonnoy



Bibliothèque

Animatrices : Carine DARTOY, Romane CUVELIER et Léna DANIEL

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

1ères séances le 16 sept 2022

Vendredi

17h00 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

Fin des activités : le 30 juin 2022

+ Adhésion à l'ASCC (saison 2022/2023) par personne : 5 €

Les tarifs prennent en compte les jours fériés.

Paiement en 1, 2, 3 fois, chèques vacances et coupons sport acceptés

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



Certificat médical

Un certificat par activité.

Obligatoire pour la gymnastique, judo, Pilates et Fitness.

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



Assemblée Générale
le samedi 15 octobre 2022 à 10h30

Vous êtes tous invités à participer

Ne pas jeter sur la voie publique