



# Activités 2023-2024

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

**Mercredi 06 septembre 2023 de 16h00 à 21h00**

<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 : 130 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 11 sept 2023



### Judo Enfants et Ados



Certificat médical

Animateur : Nicolas VOIRAND

#### Enfants et Ados

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

Tarif : 170 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 13 sept 2023



### 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 : 170 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 15 sept 2023



### 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 : 170 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 13 sept 2023

**Limités à 17 places/cours**



### Relaxation

Animatrice : Dominique BELOTTI

#### Adultes

Au fil des 10 séances nous allons développer les capacités de ramener le calme en soi et de mieux gérer notre stress.

Nous apprendrons différentes méthodes de relaxation, la cohérence cardiaque, les techniques de respiration, de scan du corps, de visualisation, de concentration et d'ancrage pour mobiliser au maximum nos ressources mentales révéler tout notre potentiel et devenir autonome face aux situations stressantes.

**Matériel nécessaire : tapis de sol, une couverture, un bandeau pour les yeux et un coussin.**

Tarif : 80 € (+ adhésion ASCC)

**Limités à 20 personnes**

### Lundi

**16h00 à 17h00**

(Séniors)

**17h15 à 18h00**

(Enfants 1er groupe)

**18h00 à 18h45**

(Enfants 2ème groupe)

**19h00 à 20h00**

(Adultes)



Salle des sports Tonnoy

### Mercredi

**16h30 à 17h30**



Salle des sports Tonnoy

### Vendredi

**19h30 à 21h**



Salle des sports Tonnoy

### Mercredi

**18h15 à 19h15**

**19h30 à 20h30**

### Jeudi

**11h00 à 12h00**

(Cours débutant)



Salle des sports Tonnoy

### Mardi

**20h30 à 21h30**

19 septembre 2023

17 octobre 2023

21 novembre 2023

19 décembre 2023

16 janvier 2024

20 février 2024

19 mars 2024

13 avril 2024

20 mai 2024

18 juin 2024



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.

**Gala de danse (29 et 30 juin 2024)**

Tarif : 145 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 12 sept 2023

**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 de danse modern Jazz (**jeudi**)

**Gala de danse (29 et 30 juin 2024)**

Tarif : 155 € (+ adhésion ASCC) 1ères séances le 14 sept 2023

**Minimum 8 inscrits**

**Jeudi**

**20h00 à 21h00**

(Jazz modern)



Salle des sports Tonnoy



## Bibliothèque

Animatrices : Carine DARTOY et  
Romane CUVELIER

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 15 sept 2023

**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 2024**

+ Adhésion à l'ASCC (saison 2023/2024) 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 et Pilates.

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 07 octobre 2023 à 10h30

**Vous êtes tous invités à participer**

 Ne pas jeter sur la voie publique