



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

(Seniors)

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