



Activités 2024-2025

Pour simplifier le travail des bénévoles merci de respecter le jour des inscriptions qui aura lieu le Mercredi 04 septembre 2024 de 16h00 à 21h00

<http://ascc-asso.fr>

SALLE DES SPORTS DE TONNOY



Gymnastique



Certificat médical

Nouveau prof

Animateur : Patrick MARIE-JOSEPH

Seniors

Cette activité propose une pratique douce et sans risque.

Enfants (répartition selon les inscrits)

1^{er} groupe 3 à 5 ans (max 10 enfants)

2^{ème} groupe 6 à 10ans (max 10 enfants)

Adultes

Pratique de la gymnastique, musculation et step.

Tarif : 130 € (+ adhésion ASCC)

1^{ère} séance le 09 sept 2024

Lundi

16h00 à 17h00

(Séniors)

17h15 à 18h00

(Enfants 1^{er} groupe)

18h00 à 18h45

(Enfants 2^{ème} groupe)

19h00 à 20h00

(Adultes)



Yoga environ 2 cours/mois

Nouvelle activité

Animatrice : Catherine PANICHOT

Adultes

Le Yoga est une discipline posturale et respiratoire apportant souplesse et calme mental. Amène le ressourcement et la connaissance de ses émotions par la méditation et la pleine conscience par différentes techniques.

Tarif : 140 € (+ adhésion ASCC)

minimum 10 personnes

Lundi cours 1h30

20h15 à 21h45

2024 2025

16 septembre 6 janvier

30 septembre 20 janvier

14 octobre 3 février

21 octobre 10 mars

4 novembre 24 mars

18 novembre 28 avril

2 décembre 12 mai

16 décembre 26 mai

16 juin

30 juin



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 : 21 juin 2025 répétition et 22 juin 2025 spectacle

Tarif : 145 € (+ adhésion ASCC)

1^{ère} séance le 10 sept 2024

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)



Relaxation 1 cours/mois

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, zafu, une couverture, un bandeau pour les yeux et un coussin.

Tarif : 80 € (+ adhésion ASCC)

Limités à 20 personnes

Mardi

20h30 à 21h30

24 septembre

15 octobre

19 novembre

17 décembre

21 janvier

25 février

25 mars

22 avril

13 mai

24 juin



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)

1^{ère} séance le 11 sept 2024

Mercredi

16h30 à 17h30



Pilates Fondamental

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 11 sept 2024

Limités à 17 places/cours

Mercredi

18h15 à 19h15

19h30 à 20h30

Jeudi

11h00 à 12h00

(Cours débutant)



Danse Adultes

Animatrice : **Valérie REMY**

Adultes

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

Gala de danse : 21 juin 2025 répétition et 22 juin 2025 spectacle

Tarif : 155 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 12 sept 2024

Minimum 8 inscrits

Jeudi

20h00 à 21h00

(Jazz modern)



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

1ère séance le 13 sept 2024

Vendredi

17h00 à 19h00



Mairie de 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 : 170 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 13 sept 2024

Vendredi

19h30 à 21h



Salle des sports 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 27 juin 2025

+ Adhésion à l'ASCC (saison 2024/2025) 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 et judo.

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 12 octobre 2024 à 10h30
Vous êtes tous invités à participer.



Ne pas jeter sur la voie publique