



# Activités 2025-2026

**Pour simplifier le travail des bénévoles merci de respecter le jour des inscriptions qui aura lieu le Mercredi 03 septembre 2025 de 16h00 à 21h00**

<http://ascc-asso.fr>

## SALLE DES SPORTS DE TONNOY



### Gymnastique



Certificat médical

Animateur : Patrick MARIE-JOSEPH

#### Seniors

Cette activité propose une pratique douce et sans risque.

#### Enfants (répartition selon les inscrits)

1<sup>er</sup> groupe 3 à 5 ans (max 10 enfants)

2<sup>ème</sup> groupe 6 à 10ans (max 10 enfants)

#### Adultes

Pratique de la gymnastique, musculation et step.

Tarif : 135 € (+ adhésion ASCC)

**minimum 12 personnes**  
1<sup>ère</sup> séance le 15 sept 2025

### Lundi

**16h00 à 17h00**

(Séniors)

**17h15 à 18h00**

(Enfants 1<sup>er</sup> groupe)

**18h00 à 18h45**

(Enfants 2<sup>ème</sup> groupe)

**19h00 à 20h00**

(Adultes)



### Yoga

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 : 240 € (+ adhésion ASCC)

**minimum 12 personnes**  
1<sup>ère</sup> séance le 22 sept 2025

### Lundi cours 1h30

**20h15 à 21h45**



### Danse Enfants et Ados

Animatrice : Valérie REMY

#### Enfants et Ados

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

Tarif : 150 € (+ adhésion ASCC)

**minimum 12 personnes**  
1<sup>ère</sup> séance le 16 sept 2025

### 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 : 85 € (+ adhésion ASCC)

**Minimum 8 personnes**

### Mardi

**20h30 à 21h30**

23 septembre

14 octobre

25 novembre

16 décembre

13 janvier

10 février

17 mars

07 avril

19 mai

23 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 : 175 € (+ adhésion ASCC)

1<sup>ère</sup> séance le 17 sept 2025

### Mercredi

**16h30 à 17h30**



## Pilates Fondamental

Animatrice : **Dominique BELOTTI**

**Mercredi**

**18h15 à 19h15**

**19h30 à 20h30**

### 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 : 175 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 18 sept 2025

**Minimum 10 et Limités à 20 places/cours**

**Jeudi**

**11h00 à 12h00**

(Cours débutant)



## Danse Adultes

Animatrice : **Valérie REMY**

**Jeudi**

**20h00 à 21h00**

(Jazz modern)

### Adultes

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

Tarif : 160 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 18 sept 2025

**Minimum 8 inscrits**



## Bibliothèque

Animatrices : Carine DARTOY et  
Romane CUVELIER

**Vendredi**

**17h30 à 18h30**

**Tous les 15 jours**

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.

Tarif : adhésion ASCC

1ère séance le 19 sept 2025



Mairie de Tonnoy



## Judo Adultes



Certificat médical

Animateur : **Vincent POUTOT**

**Vendredi**

**19h30 à 21h**

### 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 : 175 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 19 sept 2025



Salle des sports Tonnoy



## Randonnée

Animateur : Anne Marie MUNEREL

(en général le dimanche)

### 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)



web

**Fin des activités : le 26 juin 2026**

+ Adhésion à l'ASCC (saison 2025/2026) 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)



## Assemblée Générale

le samedi 11 octobre 2025

à 10h30

**Vous êtes tous invités  
à participer**



**Certificat  
médical**

### Un certificat par activité.

Obligatoire pour la gymnastique et judo et danse.

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



Ne pas jeter sur la voie publique