



ACTIVITES 2026/2027

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

Mercredi 02 septembre 2026 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^{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.

minimum 12 personnes

Tarif : 140 € (+ adhésion ASCC)

1^{ère} séance le 14 sept 2026

Lundi

16h00 à 17h00

(Séniors)

17h15 à 18h00

(Enfants 1^{er} groupe)

18h00 à 18h45

(Enfants 2^{ème} groupe)

19h00 à 20h00

(Adultes)



Danse Enfants et Ados

Animatrice : **Valérie REMY**

Enfants et Ados

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

minimum 12 personnes

Tarif : 150 € (+ adhésion ASCC)

1^{ère} séance le 15 sept 2026

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)



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^{ère} séance le 16 sept 2026

Mercredi

17h05 à 18h05



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 : 175 € (+ adhésion ASCC)

1^{ère} séance le 17 sept 2026

Mercredi

18h15 à 19h15

19h30 à 20h30

Jeudi

11h00 à 12h00

(Cours débutant)

Minimum 10 et Limités à 20 places/cours



Danse Adultes

Animatrice : **Valérie REMY**

Adultes

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

Tarif : 160 € (+ adhésion ASCC)

1^{ère} séance le 17 sept 2026

Jeudi

20h00 à 21h00

(Jazz modern)

Minimum 8 inscrits



Bibliothèque

Animatrices : Carine DARTOY

La bibliothèque propose des livres pour enfants et adultes.
Alimentée par les dons d'ouvrages, les livres achetés par l'association et le Bibliobus.

Tarif : adhésion ASCC

1ère séance le 18 sept 2026

Vendredi

17h30 à 18h30
Tous les 15 jours



Mairie de Tonnoy



Judo Ado (à partir de 8 ans)



Certificat médical
Animateur : Léo PIERSON

Enfants & Ados

Un apprentissage dynamique basé sur la transmission et le respect du code moral du judo. Un accompagnement adapté aux objectifs de chacun, de la pratique loisir à la compétition. Suivi et encadrement complet pour progresser sereinement jusqu'aux passages de ceintures.

Tarif : 175 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 18 sept 2026

Vendredi

18h15 à 19h30



Salle des sports Tonnoy



Judo Adultes

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 : 175 € (+ adhésion ASCC)

1ère séance le 18 sept 2026

Vendredi

19h30 à 21h



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 25 juin 2027

+ Adhésion à l'ASCC (saison 2026/2027) par personne : 5 €

Les tarifs prennent en compte les jours fériés.

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

Moyens de paiement acceptés :

- virement bancaire (paiement intégral et uniquement valable pour un virement réalisé le jour des inscriptions 02/09),
- Chèques-Vacances ANCV et Coupons Sport.
- Paiement échelonné possible en 1, 2 ou 3 fois par chèque.



**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.

Ensemble, faisons vivre l'ASCC !



Devenez bénévole !

Assemblée Générale

le samedi 10 octobre 2026 à 10h30
Vous êtes tous invités à participer