

# *ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE DES AUXONS*



[asca25870@gmail.com](mailto:asca25870@gmail.com)  
site internet [www.asclesauxons.fr](http://www.asclesauxons.fr)

Association loi 1901  
7 rue du stade  
25870 LES AUXONS

## *Programme 2020 / 2021*

***ATTENTION : risque de modifications en fonction  
des conditions sanitaires dues au covid19***

***L'ASCA est gérée par un bureau de bénévoles.  
Cette association est la vôtre, venez nous rejoindre !***

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique

# Modalités d'inscription

**A noter, deux cours d'essai sans engagement !**

Les cours débutent la semaine du 7 septembre (sauf Tennis de table, voir programme) et finissent la semaine du 21 juin, soit 33 semaines.

***Ils n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires ni les jours fériés***

***Ils ont lieu au Pôle sportif 7 rue du stade***

L'ASCA se réserve le droit d'annuler une activité ou un cours si le nombre de participants est insuffisant ou en cas de force majeure.

Les inscriptions peuvent se réaliser

***- le vendredi 4 septembre de 18h à 20h, Pôle sportif***

***- le samedi 5 septembre de 10h - 12h, Pôle sportif***

***- par courriel [asca25870@gmail.com](mailto:asca25870@gmail.com)***

***- par courrier postal, chèque et fiche d'inscription dans la boîte à lettres de l'ASCA au Pôle sportif***

***L'adhésion à l'ASCA est de 12 euros par foyer. Elle est à ajouter au règlement des activités choisies.***

***La réduction multiactivités par foyer sera de 10 € pour 2 activités et 20 € pour 3 activités et plus.***

***La crise sanitaire récente vous a empêché de pratiquer vos activités et nous avons à ce moment-là fait le choix de privilégier les animateurs pour que leurs revenus soient maintenus. Nous savons l'effort financier que cela peut représenter pour certains et certaines d'entre vous, surtout quand un foyer pratique plusieurs activités.***

***Aussi, nous faisons également un effort vis à vis des adhérents de l'année passée en leur accordant une remise de 30 € par personne (sauf tennis de table et Tai chi et 10 € pour l'informatique)***

Nous vous remercions de bien vouloir effectuer **le règlement total pour l'année le jour de l'inscription afin d'éviter une relance**. Possibilité de paiement échelonné sur 3 mois consécutifs par chèques bancaires, chèques ANCV ou coupons Sport.

***L'ASCA est assurée dans le cas d'accidents provoqués par le matériel utilisé.***

**Les parents doivent impérativement vérifier la présence de l'animateur pour laisser un mineur au début d'un cours.**

***A retenir ! En novembre ou décembre 2020, Assemblée Générale de l'ASCA***

**NOUVEAU !**

# ANGLAIS

**Animatrice : Isabelle MURPHY**

**Lieu** : salle de conférence du Pôle sportif

**Responsable** : Emmanuel RAMÉE, 07 81 79 48 77

## Groupe “faux-débutants”

*My name is...*

*Vous avez quelques petites bases en anglais, venez rejoindre le petit groupe de faux-débutants et progresser dans une ambiance amicale et détendue*

Cours le **mercredi** de 17h30 à 18h30

**1<sup>er</sup> cours le mercredi 9 septembre**

## Groupe “intermédiaires”

*Let's speak English !*

*Vous arrivez à vous exprimer en Anglais (même seulement un peu), et souhaitez progresser à l'oral. Ce groupe est pour vous ! Grâce à des jeux et activités orales, venez pratiquer dans une ambiance décontractée.*

Cours le **mercredi** de 18h45 de 19h45

**1<sup>er</sup> cours le mercredi 9 septembre**

**Tarifs 1h : 160 €/an - Pour les “faux-débutants” il faut ajouter un livre de 12 € “face2face Elementary A Students book”**

Nombre minimum d'inscrits par cours 7, maximum 10

**NOUVEAU !**

# **DANSE DE SALON**

**Animateur : Sébastien PETIGNY**

**Lieu : salle de danse du Pôle sportif**

**Responsable : Odile RAMÉE, 06 18 13 97 81**

*Vous voulez apprendre ou réapprendre à danser ? Ce cours est pour vous !*

*Madison, paso doble, valse, rock, tango, cha cha cha, bachata, salsa, zouk, kuduro... Il y en a pour tous les goûts et la piste de danse sera enfin pour vous lors des soirées.*

**Les cours commenceront par l'apprentissage de danses simples madison, paso doble, puis d'autres danses seront abordées en fonction des demandes du groupe**

*Venez de préférence avec votre partenaire, ou essayez lors des premières séances de trouver un ou une partenaire sur place.*

**Cours le mardi de 19h à 20h**

***1<sup>er</sup> cours le mardi 8 septembre***

**Tarifs : 110 €/an**

**Nombre minimum d'inscrits par cours 14**

# **BABY GYM** enfants de 2 à 4 ans

**Animatrice : Nathalie MERLIER**

Cours le **samedi** de 9h à 9h45

**Tarif : 115 € /an**

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Marilyne GENIN, 06 87 43 50 90

*1<sup>er</sup> cours le samedi 12 septembre*

Nombre maximum d'inscrits par cours : 8

## **GYM et DANSE Enfants**

**Ouvert aux garçons et aux filles**

**Animatrice : Nathalie MERLIER**

*Les séances se divisent en 2 parties :*

- dans un esprit ludique et convivial vos enfants vont faire de la gym par le biais d'ateliers divers et pratiquer la cohésion de groupe ;*
- ils vont s'initier à l'apprentissage du rythme, de la coordination, de l'éveil musical par le biais de petites chorégraphies sur des musiques rythmées.*

***Pour les 4 - 5 ans** cours le **samedi** de 9h45 à 10h40*

***Pour les 6 - 7 ans** cours de de 10h40 à 11h35*

***Pour les 8 - 11 ans** cours de 11h35 à 12h35 *danse sur des musiques actuelles ! Cours mixtes, les garçons sont les bienvenus**

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Marilyne GENIN, 06 87 43 50 90

*1<sup>er</sup> cours le samedi 12 septembre*

**Tarif : 115 € /an**

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

# GYM Enfants 6-11 ans

**Animatrice : Nathalie MERLIER**

Cours le **mercredi** de 15h à 16h

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

*1<sup>er</sup> cours le mercredi 9 septembre*

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

**Tarif : 115 € /an**

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

## **BODYMOVE**

*Mélange de cardio et renforcement musculaire (step, aéro, fitball, hit, circuit training) sur musique entraînante avec diversité de matériel*

**Animatrice : Lison SUGNY**

Cours le **jeudi** de 18h30 à 19h30

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

*1<sup>er</sup> cours le jeudi 10 septembre*

**Tarif : 105 € /an**

Nombre minimum d'inscrits par cours : 15

# GYM ADULTES

**Animateur : Guillaume BOUVIER**

**Gym douce, entretien** : *équilibre, coordination, gym du dos, swiss-ball*

Cours le **mardi** de 9h40 à 10h40

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

*1<sup>er</sup> cours le mardi 8 septembre*

**Gym entretien** : *assouplissement, renforcement musculaire*

Cours le **jeudi** de 9h à 10h

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

*1<sup>er</sup> cours le jeudi 10 septembre*

**Stretching** : *étirements*

Cours le **jeudi** de 10h à 10h30

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

*1<sup>er</sup> cours le jeudi 10 septembre*

Responsable : Annie-Claude QUENEY, 06 70 85 72 51

**Tarifs 1h : 100 €/an - 1h30 : 125 € - 2h : 145 € - 2h30 : 160 €**

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

# INFORMATIQUE

**Animateurs : Michel GUIGNARD et Emmanuel RAMÉE**

Pour plus d'informations voir le site dédié à cette adresse <<https://sites.google.com/site/clavierenfolie>>

Cours : - niveau débutant (Emmanuel Ramée) 2 jeudis /mois 14h30-16h30

- niveau perfectionnement (Michel Guignard) 2 mardis /mois 14h30-16h30

*Pour les 2 groupes de niveau, les jours et les heures seront définis lors de la première séance*

**Lieu** : salle du Pôle sportif

Responsable : Emmanuel RAMÉE, tel 07 81 79 48 77

**Tarif : 30 €/an**

*1<sup>er</sup> cours le mardi 8 ou le jeudi 10 septembre*

Nombre maximum d'inscrits par cours : 10

# PILATES

**Animatrice : Catherine GIRARD**

*Un des grands avantages de la méthode Pilates est de pouvoir s'adapter à des personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.*

*Cette activité se pratique sur un simple tapis avec ou sans accessoires (ballons, cercles). L'esprit joue un rôle essentiel pour coordonner et contrôler les mouvements et la respiration. C'est une gymnastique douce qui vise à renforcer et à étirer nos muscles profonds. Exercez régulièrement le Pilates et vous améliorerez flexibilité et tonicité de l'ensemble de votre corps !*

Cours le **lundi** de 17h à 18h **Tarif : 130 € /an**

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

*1<sup>er</sup> cours le lundi 7 septembre*

Responsable : Odile RAMÉE, 06 18 13 97 81

Nombre minimum d'inscrits : 12

# TAÏ CHI CHUAN

*Discipline corporelle, ouverte à tous et à tous les âges, reposant sur le travail du qi (énergie vitale), dont l'origine vient des arts martiaux. Cette pratique relaxe le corps et l'esprit, assouplit les articulations, améliore l'équilibre, la coordination et facilite les gestes et postures de la vie quotidienne.*

*Deux formules sont ouvertes aux adhérents*

Formule «cours»

**Animatrice : Delphine ZEKRY**

Cours le mardi de **8h à 9h30** et le jeudi de 17h25 à 18h25

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

**Tarif : 1 séance, 165 € /an, 2 séances, 195 € /an**

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

*1<sup>er</sup> cours le mardi 8 septembre et le jeudi 10 septembre*

Nombre minimum d'inscrits par cours : 10

Formule «atelier libre» dit «sauvage»

*C'est un temps de pratique en groupe sans encadrant, en salle ou en extérieur, s'adressant d'abord à des praticiens avertis mais ouvert aussi aux novices*

Cours hebdomadaire, horaires à définir à la rentrée

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif **Tarif : 10 € /an**

Responsable et **animateur** : Pierre LELU, 06 51 69 22 46



# TENNIS DE TABLE

*La section « tennis de table » est affiliée à la Fédération française de tennis de table FFTT*

***Certificat médical de moins de 6 mois pour les nouveaux adhérents***

Une salle de 12 tables et des entraîneurs diplômés, Mariano LOUKOV (ex n°9 mondial) et Tahar KHELLAF (n°516) à votre disposition !

## Créneaux

**Mardi** de 14h à 17h30 : «loisirs, écoles»

17h30 à 19h : entraînement dirigé «7-11 ans»

19h à 23h : entraînement libre loisirs et compétiteurs

**Mercredi** de 15 à 17h : entraînement dirigé jeunes «élites»

17h15 à 18h : baby-ping à partir de 4 ans

17h15 à 19h : entraînement libre loisirs et compétiteurs

**NOUVEAU !**

19 h à 20h : **fit ping tonic** (mélange de fitness et de ping, renforcement musculaire, cardio, coordination, pour tous)

**NOUVEAU !**

20h à 21h30 : **entraînement dirigé adultes**

20h à 23 h : entraînement libre loisirs et compétiteurs

**Vendredi** de 17h30 à 19h : entraînement dirigé jeunes «7-14 ans»

**Samedi** de 11 à 12h : baby-ping à partir de 4 ans

*A part lors des cours, vous pouvez arriver et partir librement pendant les créneaux*

**Lieu** : Pôle sportif

Responsable : Jean-Pierre VAYSSE, 06 71 84 25 12

[www.lesauxonstt.fr](http://www.lesauxonstt.fr)

[bureau@lesauxonstt.fr](mailto:bureau@lesauxonstt.fr)

<https://www.facebook.com/lesauxons.tennisettable>

**Tarifs (hors les 12 € de l'ASCA)**

**Adulte compétition : 114 € Jeune compétition jusqu'à cadet : 102 €**

**Adulte loisir : 87 € Jeune loisir jusqu'à cadet : 69 €**

**Baby-ping : 69 € Fit Ping Tonic : 132 €**

**Supplément entraînements dirigés adultes (32 séances) : 96 €**

*Réduction de 20 € pour le parrainage d'une personne et pour chaque membre supplémentaire d'un même foyer fiscal (réductions non-cumulables)*

***Inscription et paiement en ligne sur le site internet,  
ou le vendredi 4 septembre de 19h à 21h au Club House,  
ou le samedi 5 septembre de 10h à 12h au Club House***

***Reprise des entraînements dirigés à partir du 08 septembre***

# TONIFORM

**Animatrice : Nathalie MERLIER**

*Idéal pour tonifier, renforcer, affiner efficacement votre corps et vous initier à la pratique d'exercices musculaires par le biais d'ateliers divers dans une ambiance ludique et conviviale. Tout y passe, haut du corps, cuisses, abdos, fessiers... N'hésitez plus, rejoignez-nous !*

Cours le **mercredi** de 20h25 à 21h25

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

**Tarifs : 105 €/an**

***1<sup>er</sup> cours le mercredi 9 septembre***

Responsable : Annie-Claude QUENEY, 06 70 85 72 51

Nombre minimum d'inscrits par cours : 15

# TRAIL

**Animatrice : Nathalie MERLIER**

*Venez (re)découvrir le plaisir de courir... Dans un esprit ludique, convivial et dynamique, nous vous proposons un entraînement Trail (course nature) qui alternera travail d'endurance, de fractionnement et techniques de course.*

Cours le **jeudi** de 17h30 à 18h30 et de 18h30 à 19h30

**Rendez-vous** : place de la Mairie

**Tarif 115 €/an (pour 1 heure)**

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

***1<sup>er</sup> cours le jeudi 10 septembre***

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

# YOGA

**Animatrice : Jacqueline GATEAU-DOUCET** (*certifiée de l'école française de yoga de Lyon*)

*Discipline ancestrale permettant de développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit, afin de préserver ou retrouver une bonne santé physique et émotionnelle.*

Cours le **jeudi** de 19h45 à 21h

**Lieu** : salle du Pôle sportif

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

Tarif : 160 €/an

*1<sup>er</sup> cours le jeudi 10 septembre*

Nombre **minimum** d'inscrits par cours 15, **maximum** 25

# ZOOM BY LYSON

*Activité dansée sur musique latino afro endiablée. Travailler la coordination et la mémorisation tout en s'amusant ensemble.*

**Animatrice : Lison SUGNY**

Cours le **lundi** de 18h à 19h

**Lieu** : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

Tarif : 130 €/an

*1<sup>er</sup> cours le lundi 7 septembre*

Nombre **minimum** d'inscrits par cours : 15

Référent famille : NOM : Prénom : Date de naissance : Adresse : ✉ Adresse mail : Tel fixe : Tel portable :	Activité(s) :
---	---------------

✉ L'indication de l'adresse mail implique son utilisation par l'ASCA pour la diffusion des informations de l'association.

Autres inscriptions même famille (conjoint et enfants)

Nom	Prénom	Date de naissance	Activités pratiquées

Activités (Pour les activités enfants voir au verso)	Horaires (Entourez votre choix)	Tarif annuel	Total
Anglais (Isabelle MURPHY) - niveau faux débutant - niveau intermédiaire	Mercredi 17h30 - 18h30 Mercredi 18h45 - 19h45	1h : 160 € 1h : 160 €	
Bodymove (Lison SUGNY)	Jeudi 18h30 - 19h30	1h : 105 €	
Danses de salon (Sébastien PETIGNY)	Mardi 19h - 20h	1h : 110 €	
Gym adultes (Guillaume BOUVIER)	Mardi 9h40 - 10h40 Jeudi 9h - 10h Jeudi 10h00 - 10h30	1h : 100 € 1h30 : 125 € 2h : 145 € 2h30 : 160 €	
Informatique - niveau débutant (Emmanuel RAMEE) - niveau perfectionnement (Michel GUIGNARD)	2 Jeudis /mois 2 Mardis /mois 14h30-16h30	30 € /an	
Pilates (Catherine GIRARD)	Lundi 17h - 18h	1h : 130€	
Tai Chi (Delphine ZEKRY)	Mardi 8h - 9h Jeudi 17h25 - 18h25	1h : 165€ 2h : 195 €	
Tai Chi (Pierre LELU)	A convenir	10€ /an	
Toniform (Nathalie MERLIER)	Mercredi 20h25 - 21h25	1h : 105 €	
Trail (Nathalie MERLIER)	Jeudi 17h30 - 18h30 Jeudi 18h30 - 19h30	1h : 115 €	
Yoga (Jacqueline GATEAU- DOUCET)	Jeudi 19h30 - 20h45	1h15 : 160 €	
Zumba - Zoom by ( Lison SUGNY)	Lundi 18h - 19h	1h : 130 €	
		<b>TOTAL 1</b>	

Activités enfants	Horaires (entourez votre choix)	Tarif annuel	Total
Baby Gym (Nathalie MERLIER)	Samedi 9h00 - 9h45	115€	
Gym & Danse enfants 4-5ans (Nathalie MERLIER)	Samedi 9h45 - 10h40	115 €	
Gym & Danse enfants 6-7 ans (Nathalie MERLIER)	Samedi 10h40 - 11h35	115 €	
Gym & Danse enfants 8-11 ans (Nathalie MERLIER)	Samedi 11h35 - 12h35	115 €	
Gym enfants 6-10 ans (Nathalie MERLIER)	Mercredi 16h - 17h	115 €	
		<b>TOTAL 2</b>	
<b>Chèque d'adhésion famille ASCA (sauf si adhésion déjà faite auprès de la section Tennis de Table qui fait ses propres inscriptions)</b>		<b>12 €</b>	
Remise Covid par personne inscrite l'année précédente. (Remise 10€ pour l'informatique, pas de remise pour le Tai-chi et le Tennis de table)		<b>30 €</b>	
Remise multi activité par famille (2 activités = 10 €, 3 et plus = 20€) (sauf Tai-chi, et Tennis de table)			
		<b>TOTAL GLOBAL</b>	

**Mode de paiement** (Nombre et montant) :

- Chèques bancaires :
- Chèques ANCV ou coupons sport :
- Espèces :

**AUTORISATIONS LEGALES**

**Rappel important pour les adhérents mineurs :**

- ✍ Les parents doivent s'assurer de la présence de l'animateur pour laisser l'enfant à son cours.
- ✍ Les parents dégagent la responsabilité de l'ASCA pour les enfants venant seuls aux cours
- ✍ La responsabilité de l'ASCA s'arrête à la fin des cours.

**Je soussigné(e), \_\_\_\_\_, déclare**

✍ **Avoir** pris connaissance du règlement intérieur de l'association, affiché dans la salle ou sur le site internet et **m'engager** à le respecter.

✍ **Autoriser** le responsable des cours à prendre les mesures d'urgence nécessaires en cas d'accident.

**DROIT A L'IMAGE**

✍ **Autoriser / Ne pas autoriser (rayez la mention inutile)** les intervenants et les responsables de l'association à prendre des photos, à réaliser des documents audio-visuels et à les **utiliser** pour les albums-photos ou encore pour une vidéo de présentation de l'association dans le cadre de la promotion de ses activités.

**SITE INTERNET**

✍ **Autoriser / Ne pas autoriser (rayez la mention inutile)** la diffusion sur le site internet de l'association <http://www.asclesauxons.fr/> de photos ou vidéos, prises dans le cadre de ses activités (par exemple gala de danse, galette des rois, promotion de l'activité, etc...)

Le

Signature