



Activités 2018-2019

Les inscriptions auront lieu

Mercredi 05 septembre 2018 de 16h à 21h

SALLE DES SPORTS DE TONNOY

Site internet : <http://ascc-asso.fr>



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 : 115 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 10 sept 2018

Lundi

16h à 17h

(Séniors)

17h15 à 18h15

(Enfants)

18h30 à 19h30

(Adultes)



Salle des sports
Tonnoy



Zumba



Certificat médical

Animateur : Ludovic MERGER

Adultes et Ado (à partir de 16 ans)

Minimum 15 inscrits

Cette activité tonique nécessite une bonne condition physique.

La séance se décompose en 1h10 de Zumba et 20 mn d'abdos/fessiers/étirements.

Tarif : 175 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 10 sept 2018

Lundi

20h30 à 22h00



Salle Georges Chepfer
Velle sur Moselle



Danse Enfants et Ados

Animatrice : Valérie REMY

Enfants et Ados

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

Tarif : 130 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 11 sept 2018

Mardi

17h15 à 18h15

(Danse classique - 4 à 6 ans)

18h15 à 19h15

(Jazz débutant - 7 à 9 ans)

19h15 à 20h15

(Jazz moyen - 10 à 14 ans)

20h15 à 21h15

(Jazz avancé - à partir de 15 ans)



Salle des sports
Tonnoy



Danse Adultes

Animatrice : Valérie REMY

Adultes

Cours de danse modern Jazz

Minimum 8 inscrits

Tarif : 140 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 13 sept 2018

Jeudi

20h00 à 21h00



Salle des sports
Tonnoy



Pilates Fondamental



Certificat médical

Animatrice : Dominique BELOTTI

Adultes

Renforcement musculaire interne et développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

Méthode douce. **(Reste quelques places pour le 1er cours)**

Tarif : 155 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 12 sept 2018

Mercredi

18h15 à 19h15

19h30 à 20h30



Ecole de Tonnoy

Limités à 17 places/cours



Judo Enfants et Ados



Certificat médical

Animateur : Nicolas VOIRAND

Enfants et Ado

Pratique du judo (à partir de la moyenne section de maternelle.)

Horaires (Selon la tranche d'âge et nombre d'inscrits) :

Tarif : 155 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 12 sept 2018

Mercredi

16h30 à 17h30
17h30 à 18h30



Salle des sports
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 : 155 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 14 sept 2018

Vendredi

19h30 à 21h00



Salle des sports
Tonnoy



PLURISPORTS



Certificat médical

Animateur : Caroline

Années collège

Multisports : C'est se **dépenser, jouer, partager** : en un mot se **faire plaisir entre copains.**

Minimum 8 inscrits

Tarif : 150 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 13 sept 2018

Jeudi

18h30 à 19h30



Salle des sports
Tonnoy



UFOMOUV



Certificat médical

Animateur : Caroline

Enfants (8 -12 ans)

Cette activité dynamique est un mélange de danse et de fitness adaptés aux enfants.

Tarif : 150 € (+ adhésion ASCC) 1ère séance le 13 sept 2018

Jeudi

17h30 à 18h30



Salle des sports
Tonnoy



Bibliothèque

Animatrices : Céline MERLIN - Soraya ALIX

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

Jeudi

17h30 à 19h00



Mairie de Tonnoy



Randonnée

Animatrice : Anne Marie MUNEREL

Tout public

Différentes randonnées sont organisées tout au long de l'année selon un calendrier pré-établi. (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



Le certificat médical est obligatoire par activité.

Fin des activités : semaine 27

Adhésion à l'ASCC (saison 2018/2019) par personne : 5 €

Une **consultation médicale gratuite** est proposée aux membres de l'ASCC à la salle des sports de Tonnoy le **mercredi 12 septembre 2018 de 13h30 à 15h**

Les Tarifs prennent en compte les jours fériés.

Les activités sont payables d'avance à l'année

Paiement en 3 fois, chèques vacances et coupons sport acceptés

Réduction de 5% à partir de 3 activités

Ne pas jeter sur la voie publique