

INFORMATIQUE

Animateur : Michel GUIGNARD

Remise à niveau, pratique de l'internet, utilisation des principaux logiciels, création et animation de sites internet, etc

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

Cours : **2 mardis par mois** de 14h30 à 16h30.

Le jour et les heures sont négociables

Lieu : bibliothèque des Auxons

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

Tarif : 20€/an

1^{er} cours le mardi 12 septembre

Nombre **maximum** d'inscrits par cours : 10

GYM TONIQUE ADULTES ET ADOS

Certificat médical obligatoire

Animatrice : Ludivine LAMY

Gym tonique, fitness musculation, fessiers, abdos, aérobic, step, etc...

Cours le **mercredi** de 18h30 à 19h15

1^{er} cours le mercredi 13 septembre

Zumba renforcement musculaire sur musique latino

Cours le **lundi** de 18h à 18h45 et le **jeudi** de 18h15 à 19h

1^{er} cours le lundi 11 septembre et jeudi 14 septembre

Body fight fitness renforcement cardiaque et musculaire alliant fitness et combat

Cours le **jeudi** de 19h à 19h45

1^{er} cours le jeudi 14 septembre

Lieu : Salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

Tarifs 1 cours : 100€/an - 2 cours : 140€ - les 3 cours : 180€

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

HIP-HOP

Animateur : Nabil FAKROUNE et/ou Vincent BENEDETTI

Cours le **mercredi** de 13h30 à 14h30 *pour les débutants*

de 14h30 à 15h30 *pour membres confirmés*

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

Tarif : 120€/an

1^{er} cours le mercredi 6 septembre

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

TAÏ CHI CHUAN

Animateur : Bernard MATHIEU

Pratique chinoise, enchaînements circulaires, continus, lents, précis qui visent à l'harmonie du corps et au développement de la coordination

Cours pour les adultes le **mardi** de 9h à 10h et le **jeudi** de 17h à 18h.

Lieu : Salle des Ch'nillons-bis

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

1^{er} cours le mardi 12 septembre

Tarifs 1h : 100€/an - 2h : 160€/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

BABY GYM enfants de 2 à 4 ans

Animatrice : Nathalie MERLIER

Cours le **samedi** de 9h15 à 10h

Tarif : 110€ /an

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Marilyne GENIN, 06 87 43 50 90

1^{er} cours le mercredi 13 septembre

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

Modalités d'inscription

A noter : deux cours d'essai sans engagement !

Les cours débutent la semaine du 11 septembre (sauf Tennis de Table, voir programme) et finissent la semaine du 25 juin, soit 33 semaines.

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

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 8 septembre de 18h à 21h, salle des Ch'nillons-bis (ex. salle préfabriquée d'Auxon-Dessus)

- le samedi 9 septembre de 14h30 - 17h30 pendant la Fête des Associations salle l'Auxoise (ex. salle des fêtes d'Auxon-Dessous)

- par mail : asca25870@gmail.com

L'adhésion à l'ASCA est de 12 euros par foyer. Elle est à ajouter au règlement des activités choisies, mais en 2 chèques séparés.

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.

Dates à retenir

Samedi 9 septembre : fête des Associations

Novembre 2017 : Assemblée Générale de l'ASCA

ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE DES AUXONS



Association loi 1901
3 Place de l'Eglise Saint-Pierre
25870 LES AUXONS

asca25870@gmail.com
site internet www.ascauxons.fr

Programme 2017 / 2018

**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



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

Entraînement Loisir et Compétition Lundi de 18h à 22h30
Mercredi de 19h30 à 22h30

Entraînement Dirigé avec Entraîneurs BE et AF

Enfants nés en 2005 et après

Mardi de 17h15 à 18h45
Vendredi de 18h à 19h30



Ados nés en 2000 et après Mardi de 19h à 21h

Nouveau **Entraînement Loisir** Jeudi de 14h à 16h

Baby Ping 4 à 7ans Samedi de 10h à 11h

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Jean-Pierre VAYSSE, 03 84 32 47 09 ou 06 71 84 25 12

www.lesauxonstt.fr bureau@lesauxonstt.fr
<https://www.facebook.com/lesauxons.tennisetable>

Tarifs «nés en 2002 et avant» : compétition 100€/an - loisir 65€

Tarifs «nés après 2002» : compétition 90€/an - loisir 45€

Baby Ping : 45€/an

*20€ de remise pour le deuxième inscrit du même foyer fiscal OU
20€ de remise pour le parrainage d'un jeune de 4 à 14 ans*

Reprise des cours pour les enfants à partir du mardi 12 septembre

INSCRIPTIONS le samedi 2 septembre de 10h à 12h et de 14 à 16h
et le vendredi 8 septembre de 18h à 21h salle des Ch'nillons-bis

L'assurance est comprise dans la licence FFTT. Elle ne couvre pas la perte de revenus en cas d'incapacité prolongée. Possibilité d'adhérer à une option plus complète.

Non licenciés : prévoir une assurance extra-scolaire ou une mutuelle.

GYM DOUCE ADULTES

- Animateur** : Guillaume BOUVIER

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

Cours le **mardi** de 9h50 à 10h50

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

1^{er} cours le mardi 12 septembre

Gym entretien : assouplissement, renforcement musculaire

Cours le **jeudi** de 9h à 10h

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

1^{er} cours le jeudi 14 septembre

Stretching : étirements

Cours le **jeudi** de 10h à 10h30

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

1^{er} cours le jeudi 14 septembre

- Animatrice** : Nathalie MERLIER

Gym douce : renforcement musculaire, travail sur les articulations

Cours le **mercredi** de 20h à 21h

Lieu : salle Auxoise (jusqu'à nouvel ordre)

1^{er} cours le mercredi 13 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

YOGA

Certificat médical obligatoire

Animatrice : Jacqueline GATEAU-DOUCET (certifiée de l'Ecole 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 19h30 à 20h45

Lieu : salle des Fêtes (jusqu'à nouvel ordre)

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

1^{er} cours le jeudi 14 septembre

Tarif : 160€/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 10

DANSE «Enfants»

Animatrice : Nathalie MERLIER

Dans un esprit ludique et convivial, vos enfants vont s'initier à l'apprentissage du rythme, de la coordination, du travail en groupe par le biais de petites chorégraphies sur des musiques rythmées.

Ouvert aux garçons et aux filles

Cours le **samedi** de 10h à 11h *pour les 4 - 5 ans*

de 11h à 12h *pour les 6 - 8 ans*

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Marilyne GENIN, 06 87 43 50 90

1^{er} cours le mercredi 13 septembre

Tarif : 110€/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

SOPHROLOGIE

Animatrice : Enza VILLETI

Apprendre à respirer, activer ses ressources, s'apaiser, s'épanouir, prendre du recul, lutter contre le stress, trouver le bon équilibre, savoir gérer ses émotions, retrouver confiance en soi... Tout un programme, un moment rien qu'à vous !

Cours le **mercredi** de 10h à 11h

Tarif : 180€/an

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

1^{er} cours le mercredi 13 septembre

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

Atelier contes par Enza VILLETI

Animation unique le **dimanche 24 septembre** de 17 à 18h

Tarif : 10€/couple (1 parent + 1 enfant)

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

Nombre minimum d'inscrits : 12 couples soit 24 personnes

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 18h15 à 19h15

Tarif : 110€/an

Lieu de rendez-vous : Place de la Mairie

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

1^{er} cours le mercredi 13 septembre

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12