

INFORMATIQUE

Animateurs : Michel GUIGNARD et Emmanuel RAMÉE

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 et/ou 2 jeudis 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 : 30€/an

1^{er} cours le mardi 11 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 12 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 10 septembre et jeudi 13 septembre

Body fight fitness renforcement cardiaque et musculaire alliant fitness et combat

Cours le **jeudi** de 19h à 19h45

1^{er} cours le jeudi 13 septembre

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

Tarifs 1 cours (45 minutes) : 100€/an - 2 cours (1h30) : 140€ - les
3 cours (2h15) : 180€

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

TAÏ CHI CHUAN

Discipline corporelle, ouverte à tous et à tous les âges, dont l'origine vient des arts martiaux, dits «internes».

Le Taichi est une activité qui repose sur le travail du **qi**, énergie vitale selon les chinois. Ces exercices corporels, appartiennent à une branche de la médecine traditionnelle chinoise, vue en Occident comme une sorte de méditation en mouvement, exécutés avec lenteur, fluidité et précision. Pour obtenir les bienfaits à long terme, il est conseillé persévérance, patience, et assiduité.

Les principaux bienfaits :

- relaxe le corps et l'esprit
- améliore l'équilibre et la coordination
- maîtrise et connaissance de son corps
- assouplit les articulations
- stimule et facilite la circulation d'énergie

L'atelier est ouvert aux personnes adhérentes à l'ASCA

qui désirent :

- découvrir le taï chi chuan
- se perfectionner
- partager leurs expériences

Cours le **mardi** de 9h à 10h et le **jeudi** de 17h à 18h

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

1^{er} cours le mardi 11 septembre

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 : Marilyn GENIN, 06 87 43 50 90

1^{er} cours le samedi 15 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 10 septembre (sauf Tennis de Table, voir programme) et finissent la semaine du 24 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 7 septembre de 18h à 21h, salle des Ch'nillons-bis (ex. salle préfabriquée d'Auxon-Dessus)

- le samedi 8 septembre de 14h30 - 17h30, salle des Ch'nillons-bis

- par courriel : asca25870@gmail.com

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

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

21 - 22 septembre : «Fête du sport» organisée par le Tennis de table, avec tournoi non-licenciés le 22 septembre

Novembre ou décembre 2018, date à préciser : 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 2018 / 2019

**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 19h30
Mardi de 19h à 22h30
Mercredi de 19h30 à 22h30

Entraînement dirigé avec entraîneurs BE et AF

Enfants nés en 2006 et après

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

Enfants nés entre 2001 et 2009 Lundi de 19h30 à 21h

Entraînement dirigé par Mariano Loukov (ex N°9 mondial)

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

Section Loisir à partir de 15 ans Jeudi de 20h à 22h30

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

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

www.lesauxonstt.fr bureau@lesauxonstt.fr

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

Tarifs «nés en 2003 et avant» : compétition 110€/an - loisir 85€

Tarifs «nés après 2003» : compétition 100€/an - loisir 65€

Baby Ping (4 -7 ans) : 65€/an

20€ de remise pour le deuxième inscrit du même foyer fiscal OU

20€ de remise pour le parrainage d'un nouvel adhérent

Reprise des cours pour les enfants à partir du lundi 10 septembre

INSCRIPTIONS le vendredi 31 août de 18h à 21h et le samedi 8 septembre de 10h à 12h et de 14h à 16h salle des Ch'nillons-bis

Les inscriptions et le paiement sont également possibles directement en ligne sur notre site

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 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 11 septembre

Gym entretien : assouplissement, renforcement musculaire

Cours le **jeudi** de 9h à 10h

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

1^{er} cours le jeudi 13 septembre

Stretching : étirements

Cours le **jeudi** de 10h à 10h30

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

1^{er} cours le jeudi 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 13 septembre

Tarif : 160€/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

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 - 6 ans*

de 11h à 12h *pour les 7 - 10 ans*

Lieu : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Marilyne GENIN, 06 87 43 50 90

1^{er} cours le mercredi 12 septembre

Tarif : 110€/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

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 jeudi 13 septembre

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

TONY FORM

Animatrice : Nathalie MERLIER

Idéal pour tonifier, renforcer, raffiner 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 20h à 21h

Lieu : salle Auxoise (jusqu'à nouvel ordre)

1^{er} cours le mercredi 12 septembre

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

Tarifs : 100€/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12