



*ASSOCIATION
SPORTIVE
et CULTURELLE
des AUXONS*

PROGRAMME
des Activités
2022 / 2023

www.asclesauxons.fr
courriel : asca25870@gmail.com

ASCA

Association loi 1901
7 rue du stade
25870 LES AUXONS



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

Modalités d'inscription

A noter : deux cours d'essai proposés !

Les cours débutent le **12 septembre** et finissent le **30 juin** sauf «théâtre» et «informatique» (voir les dates de fin aux niveaux des activités)

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

Ils se déroulent au Pôle sportif 7 rue du Stade

Les inscriptions se feront :

- le vendredi 2 septembre de 18h à 20h, Pôle sportif

- le samedi 3 septembre de 10h à 12h, Pôle sportif

- par courrier postal, chèque et fiche d'inscription dans la boîte à lettres de l'ASCA au Pôle sportif (sauf Babygym).

Le chèque valide l'inscription (sauf Babygym)

L'adhésion à l'ASCA est de 12 euros par foyer.

Elle est à ajouter au règlement des activités.

La réduction «multiactivités» par foyer est de 10 € pour 2 activités et 20 € pour 3 activités et plus.

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

A retenir ! Le 25 novembre 2022, Assemblée générale de l'ASCA

L'ASCA est gérée par un bureau de bénévoles.

Cette association est la vôtre, rejoignez-nous au Conseil d'administration !

NOUVEAU !

CLUB PHOTO

Animateur : Yves FLEURY

Cours le **mardi** tous les 15 jours de 20h à 22h

Lieu : salle Chenillon au Pôle sportif

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

Les activités - gamme d'appareils photos : avantages - inconvénients - réglage d'un appareil photo : les bases - utilisation d'un logiciel de retouche gratuit - prises de vue : paysage, nuit, portrait, pose lente, filé, HDR, ligh-painting, high key... - bases pour réaliser un diaporama - mini concours

Le programme est évidemment adapté en fonction des attentes de chacun.

1^{er} cours mardi 20 septembre

Tarifs : 30 €/an

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

ATELIER ARTI

L'improvisation théâtrale est une discipline artistique qui développe la relation à l'autre grâce au triptyque fondateur : «je t'écoute, je t'accepte et je construis». A travers des jeux de comédie, les jeunes sont amenés à appréhender les trois casquettes du théâtre : être comédien, son propre auteur et son propre metteur en scène.

Animatrice : Emmanuelle BERTON comédienne d'ARTI

Cours le **mercredi de 17h15 à 19h15**

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Odile RAMÉE, 06 18 13 97 81

1^{er} cours mercredi 14 septembre 2022 - dernier cours le 14 juin 2023

Tarifs : 237€/an (dont 10€ pour ARTI)

Nombre minimum d'inscrits : 14

Si vous voulez faire une préinscription, remplissez le formulaire accessible sur Internet <https://urlz.fr/il5T> et envoyez un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre d'ARTI à Madame Emmanuelle BERTON - 12, la Source - 25870 DEVECEY

BABY GYM ENFANTS de 2 à 4 ans

Animatrice : Nathalie MERLIER

Cours le **mercredi** de 8h45 à 9h30

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Marilyne GENIN, 06 87 43 50 90

1^{er} cours le mercredi 14 septembre

Tarif : 115 € /an

Nombre maximum d'inscrits : 8

**Pas d'inscription à distance, uniquement au Pôle sportif
aux dates d'inscription**

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.*

Cours mixtes, les garçons sont les bienvenus

Pour les 4 - 5 ans cours le **mercredi** de 9h30 à 10h20

Pour les 6 - 7 ans cours de 10h20 à 11h10

Pour les 8 - 11 ans cours de 11h10 à 12h *danse sur des musiques actuelles !*

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Marilyne GENIN, 06 87 43 50 90

1^{er} cours le mercredi 14 septembre

Tarif : 115 € /an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12, maxi 18

GYM Enfants 6-11 ans

Animatrice : Nathalie MERLIER

Cours le **mercredi** de 13h50 à 14h50 pour les 6/7 ans et les 8/11 ans

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

1^{er} cours le mercredi 14 septembre

Tarif : 115 € /an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

ANGLAIS

Animatrice : Isabelle MURPHY

Lieu : salle de conférence (Chenillon) du Pôle sportif

Responsable : Emmanuel RAMÉE, 07 81 79 48 77

Les horaires sont donnés à titre indicatif et pourront évoluer en fonction du niveau des participants et du nombre de groupes présents à la rentrée.

Groupe « faux-débutants »

My name is...

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

Cours le **mercredi** de 15h30 à 16h30

Groupe « intermédiaire » 1

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 18h à 19h

Groupe « intermédiaire » 2

Cours le **mercredi** de 19h15 à 20h15

1^{ers} cours le mercredi 14 septembre

Tarif : 160 €/an

Nombre minimum d'inscrits par cours 7, maximum 10

« faux-débutants » : ajouter un livre « Face2face Elementary Students Book »

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 **lundi** de 18h15 à 19h15

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

1^{er} cours le lundi 12 septembre

Tarif : 110 €/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 15

DANSE SOCIALE

Animateurs : Patricia LHOTE/ Sébastien PETIGNY

Cours le **mardi** de 18h30 à 19h30

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 habituel ou essayez lors des premières séances de trouver un ou une partenaire sur place.

1^{er} cours le mardi 13 septembre

Tarifs : 110 €/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 16, maxi 26

GYM ADULTES

Animateur : Guillaume BOUVIER

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

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

Cours le **mardi** de 9h30 à 10h30

1^{er} cours le mardi 13 septembre

Gym entretien : *assouplissements, renforcement musculaire*

Cours le **jeudi** de 9h à 10h

1^{er} cours le jeudi 15 septembre

Stretching : *étirements*

Cours le **jeudi** de 10h à 10h30

1^{er} cours le jeudi 15 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

Animateur et responsable : Emmanuel RAMÉE 07 81 79 48 77

Cours : 2 mardis par mois hors vacances scolaires.

- niveau débutant de 13h30 à 15h30

Se familiariser avec les outils informatiques : internet, protections, messageries, gestion des photos...

- niveau perfectionnement de 15h30 à 17h30

En fonction des besoins des participants : outils bureautique, logiciels de traitement d'images, etc.

Lieu : salle de conférence (Chenillon) du Pôle sportif

Tarif : 30 €/an

1^{er} cours le mardi 20 septembre 2022 - dernier cours le mardi 30 mai 2023

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 **Nouveaux horaires** le **lundi** de 17h à 18h et le **jeudi** de 18h30 à 19h30

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Odile RAMEE, 06 18 13 97 81

1^{er} cours le lundi 12 septembre et le jeudi 15 septembre

Tarif : 130 € /an pour 1h

Nombre minimum d'inscrits : 12, maxi 18

TAÏ CHI CHUAN

Animatrice : Delphine ZEKRY

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. Relaxe le corps et l'esprit, assouplit les articulations, améliore équilibre et coordination, et facilite les gestes et postures de la vie quotidienne.

Cours le **mardi** de 10h45 à 12h

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

Tarif : 160€/an pour 1heure 15 de cours

1^{er} cours le mardi 13 septembre

Nombre minimum d'inscrits : 14

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 **Nouveaux horaires** : le **mercredi** de 19h30 à 20h30 et de 20h30 à 21h30

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

Responsable : Cécile CARPENTIER, 06 98 41 80 25

Tarifs : 110 €/an pour 1h

1^{er} cours le mercredi 14 septembre

Nombre minimum d'inscrits par cours : 15, maxi 26

TENNIS DE TABLE

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

Nous ne disposons pas actuellement des informations concernant les activités 2022-2023 du Tennis de table des Auxons.

Vous avez toutefois la possibilité de les contacter à leurs adresses courriels habituelles.

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



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

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

Tarif 115 €/an pour 1 heure

1^{er} cours le jeudi 15 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 de danse du Pôle sportif

Tarif : 160 €/an pour 1 heure

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

1^{er} cours le jeudi 15 septembre

Nombre minimum d'inscrits par cours : 15, maximum 20

ZOOM BY LYSON

Animatrice : Lison SUGNY

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

Cours le **lundi** de 19h30 à 20h30

Lieu : salle de danse du Pôle sportif

Tarif : 130 €/an

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

1^{er} cours le lundi 12 septembre

Nombre minimum d'inscrits par cours : 15

FICHE D'ADHESION FAMILLE 2022-2023

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	Email/Tel	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 de 15h30 à 20h15 en fonction des groupes	1h : 160 € 1h : 160 €	
Bodymove (Lison SUGNY)	Lundi 18h15 - 19h15	1h : 110 €	
Club Photo (Yves FLEURY)	2 Mardis /mois 20h – 22h	30 €	
Danse sociale (Patricia LHOTE / Sébastien PETIGNY)	Mardi 18h30 – 19h30	1h : 110 €	
Gym adultes (Guillaume BOUVIER) Stretching	Mardi 9h30 - 10h30 Jeudi 9h - 10h Jeudi 10h00 - 10h30	1h : 100 € 1h30 : 125 € 2h : 145 € 2h30 : 160 €	
Informatique (Emmanuel RAMEE) - niveau débutant - niveau perfectionnement	2 Mardis /mois 13h30-15h30 15h30-17h30	30 €	
Pilates (Catherine GIRARD)	Lundi 17h - 18h Jeudi 18h30 – 19h30	1h : 130 €	
Tai Chi (Delphine ZEKRY)	Mardi 10h45 – 11h45	1h : 160 €	
Théâtre d'impro.(Emmanuelle BERTON) Préadolescents & Adolescents	Mercredi 17h15 - 19h15	2H : 237 €	
Toniform (Nathalie MERLIER)	Mercredi 19h30 – 20h30 Mercredi 20h30 - 21h30	1h : 110 €	
Trail (Nathalie MERLIER)	Jeudi 17h30 - 18h30 Jeudi 18h30 - 19h30	1h : 115 €	
Yoga (Jacqueline GATEAU- DOUCET)	Jeudi 19h45 – 21h	1h15 : 160 €	
Zumba - Zoom by (Lison SUGNY)	Lundi 19h30 – 20h30	1h : 130 €	

Activités enfants	Horaires (entourez votre choix)	Tarif annuel	Total
Baby Gym (Nathalie MERLIER)	Mercredi 8h45- 9h30	115€	
Gym & Danse enfants 4-5ans (Nathalie MERLIER)	Mercredi 9h30 - 10h20	115 €	
Gym & Danse enfants 6-7 ans (Nathalie MERLIER)	Mercredi 10h20 - 11h10	115 €	
Gym & Danse enfants 8-11 ans (Nathalie MERLIER)	Mercredi 11h10 – 12h	115 €	
Gym enfants 6 - 11 ans (Nathalie MERLIER)	Mercredi 13h50 – 14h50	115 €	
		TOTAL recto/verso	
Chèque d'adhésion famille ASCA (sauf si adhésion déjà faite auprès de la section Tennis de Table qui fait ses propres inscriptions)		12 €	+12 €
Remise multi-activité par famille (2 activités = 10 €, 3 et plus = 20€) (sauf Tennis de table)		Remise	
		TOTAL GLOBAL	

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