



Association Sportive et Culturelle des Auxons

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2023 / 2024

Site internet : www.asclesauxons.fr

Courriel : asca25870@gmail.com

ASCA
Association loi 1901
7 rue du stade
25870 LES AUXONS



Table des matières

Modalités d'inscription.....	3
Votre attention.....	3
Planning des activités.....	4
Nouveautés.....	6
Marche nordique.....	6
Échecs.....	6
Équilibre et bien-être. Revisiter les gestes du quotidien.....	7
Tricot, crochet et broderie.....	7
Enfants.....	8
Baby gym enfants 2 à 4 ans.....	8
Gym enfants 6-12 ans.....	8
Gym et danse enfants.....	9
Adolescents.....	10
Théâtre d'improvisation.....	10
Adultes.....	11
Anglais.....	11
Bodymove.....	12
Club photo.....	12
Danse sociale.....	13
Gym adultes.....	13
Pilates.....	14
Zoom by Lyson.....	14
Yoga.....	15
TaiChi - Lâcher prise !.....	15
Trail.....	16
Circuit training renfo / cardio (Toniform).....	16
Tennis de table.....	17
Dates à retenir.....	18
Fiche d'adhésion famille 2023-2024.....	19

Modalités d'inscription

- Les cours débutent la semaine du 11 septembre et se terminent celle du 24 juin soit du 11/09/23 au 24/06/24. Ils n'ont pas lieu les jours fériés ni pendant les vacances scolaires.
- Deux cours d'essai sont proposés, à l'issue vous pourrez vous inscrire aux activités dans la limite des places disponibles.
- Les inscriptions se feront :
 - en présentiel le samedi 11 septembre pendant le forum des associations
 - par courrier postal avec fiche d'inscription et chèque dans la boîte aux lettres de l'ASCA au pôle sportif (sauf baby-gym)
- 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.
- L'adhésion est de 12 euros par foyer, elle est à ajouter au règlement des activités.
- Possibilité de paiement échelonné sur 3 mois consécutifs mais la totalité doit être remise à l'inscription.

Votre attention

- Les parents doivent impérativement vérifier la présence de l'animateur en début de cours avant de laisser un enfant mineur.
- L'ASCA est gérée par des bénévoles, cette association est la vôtre, rejoignez-nous au conseil d'administration.

Planning des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi (salle Ch'nillons)	Mercredi (salle de danse)
09:00				BABY GYM Groupe 1 de 8h45 à 9h30 Nathalie MERLIER
10:00		GYM ADULTES de 9h30 à 10h30 Guillaume BOUVIER Salle de danse		BABY GYM Groupe 2 de 9h30 à 10h15 Nathalie MERLIER
				GYM ET DANSE ENFANTS 4-6 ans de 10h20 à 11h05 Nathalie MERLIER
11:00		TAI CHI de 10h45 à 12h00 Delphine ZEKRY Salle de danse		GYM ET DANSE ENFANTS 7-11 ans de 11h10 à 12h Nathalie MERLIER
12:00				
13:00				
14:00				GYM ENFANTS 6 – 12 ans de 13h50 à 14h50 Nathalie MERLIER
15:00		BRODERIE TRICOT CROCHET de 14h à 16h Nathalie GIACOMEL Salle Ch'nillons		
			ANGLAIS débutant de 15h30 à 16h30 Isabelle MURPHY	
16:00	PILATES de 15h50 à 16h50 Catherine GIRARD Salle de danse			YOGA de 15h45 à 17h Jacqueline GATEAU-DOUCET Salle de danse
17:00	PILATES de 17h à 18h Catherine GIRARD Salle de danse		ANGLAIS faux débutant de 16h45 à 17h45 Isabelle MURPHY	
18:00				THÉÂTRE D'IMPROVISATION Partenariat Ludi-Arti de 17h15 à 19h15 Emmanuelle BERTON Salle de danse
	BODYMOVE de 18h15 à 19h10 Lison SUGNY Salle de danse	DANSE SOCIALE de 18h30 à 19h30 Patricia LHOTE Salle de danse	ANGLAIS Intermédiaire groupe 1 de 18h à 19h Isabelle MURPHY	
19:00				
	ZUMBA Groupe 1 de 19h20 à 20h15 Lison SUGNY Salle de danse		ANGLAIS Intermédiaire groupe 2 de 19h15 à 20h15 Isabelle MURPHY	CIRCUIT TRAINING Ex TONIFORM de 19h30 à 20h30 Nathalie MERLIER
20:00				
	ZUMBA Groupe 2 de 20h25 à 21h20 Lison SUGNY Salle de danse	CLUB PHOTO de 20h à 22h Yves FLEURY Salle Ch'nillons 1 semaine sur 2		CIRCUIT TRAINING Ex TONIFORM de 20h30 à 21h30 Nathalie MERLIER
21:00				

	Jeudi (Salle Ch'nillons)	Jeudi (en extérieur)	Jeudi (Salle de danse)
09:00			GYM ADULTES de 9h00 à 10h00 Guillaume BOUVIER Salle de danse
10:00		MARCHE NORDIQUE En extérieur de 9h30 à 11h30 Nathalie MERLIER	GYM ADULTES de 10h à 10h30 Guillaume BOUVIER
11:00			ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE de 11h à 12h Delphine ZEKRY Salle de danse
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00		TRAIL en extérieur de 17h30 à 18h30 Nathalie MERLIER	PILATES de 17h20 à 18h20 Catherine GIRARD Salle de danse
19:00		TRAIL en extérieur de 18h30 à 19h30 Nathalie MERLIER	PILATES de 18h30 à 19h30 Catherine GIRARD Salle de danse
20:00	ÉCHECS de 19h30 à 22h Eric NOIRJEAN Salle Ch'nillons		YOGA de 19h45 à 21h Jacqueline GATEAU-DOUCET Salle de danse
21:00			

Nouveautés

MARC&E 'ORDI ()E

A im"tri*e + Nathalie MERLIER

&, r"ires + le jeudi de 9h30 à 11h30

Premier *, urs + le jeudi 14 septembre

-ieu + Place de la mairie

Mi imum i s*rits + 8

M".imum i s*rits + 25

T"ri/ + 150€



C, resp, %" te + Cécile CARPENTIER ☎06 98 41 80 25

Rejoignez-nous pour une activité ludique en extérieur ! C'est une marche dynamique avec bâtons, qui allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Cette activité vous procurera une sensation de bien-être. À bientôt sur les sentiers !

ÉC&ECS

A im"teur + Éric NOIRJEAN

&, r"ires + le jeudi de 19h30 à 22h00

Premier *, urs + le jeudi 14 septembre

-ieu + Salle Ch'nillons

T"ri/ + 30€



C, resp, %" te + Cécile CARPENTIER ☎06 98 41 80 25

Les échecs sont un jeu ancestral. Les règles s'assimilent facilement et rapidement. Mais le jeu est riche de possibilités presque infinies pour l'esprit humain. Sa pratique développe l'imagination, le raisonnement structuré, le calcul, la mémoire, la culture du jeu et surtout le plaisir d'échanger autour de belles parties !

Cette activité se déroule en deux temps :

- 1. le premier porte sur la connaissance du jeu et offre des cours pour débutants et joueurs occasionnels (30 minutes à 45 minutes),*
- 2. le second se consacre à la pratique du jeu (1 heure 45 à 2 heures) en tête à tête ou en organisant des tournois. Le matériel de jeu est fourni par l'ASCA.*

É () I-IORE ET OIE ' 12TRE3 REVISITER -ES GESTES D) () OTIDIE '



A im"tri*e + Delphine ZEKRY

&, r"ires + le jeudi de 11h00 à 12h00

Premier *, urs + le jeudi 14 septembre

-ieu + Salle de danse

T"ri/ + 130€

Mi imum i s*rits + 14

C, rresp, %" te + Claude CRETIN ☎06 28 32 88 08

Cette pratique corporelle douce, inspirée des disciplines du mouvement, est ouverte à tous. Le mouvement lent et la respiration vous permettront de :

- *trouver le geste juste et la posture adaptée qui engendre ni tension ni douleur,*
- *apprendre à connaître ses limites et ses besoins dans tous les gestes du quotidien,*
- *améliorer sa posture.*

Bienfaits : *équilibre, ancrage, détente, bien être, souplesse, confiance*

TRICOT4 CROC&ET ET ORODERIE

A im"tri*e + Nathalie GIACOMEL

&, r"ires + le mardi de 14h à 16h

Premier *, urs + le mardi 12 septembre

-ieu + Salle Ch'nillons

T"ri/ + 10€

C, rresp, %" te + Odile RAMÉE ☎06 18 13 97 81



Si vous êtes curieux, amateur ou expert et avez envie de vous distraire, d'apprendre, de créer vos vêtements et accessoires, de customiser... Adultes ou enfants venez échanger, partager des moments conviviaux lors des ateliers de tricot, crochet, broderie.

Enfants

0A05 G5M E ' 6A ' TS 2 7 4 A ' S

A im"tri*e + Nathalie MERLIER

&, r"ires + le mercredi

- de 8h45 à 9h30

- de 9h30 à 10h15

- ieu + Salle de danse

Premier *, urs + le mercredi 13 septembre

T"ri/ + 120€

M".imum i s*rits + 8 par cours

C, resp, %" te + Cécile CARPENTIER ☎06 98 41 80 25

Attention : pas d'inscription à distance, uniquement au pôle sportif aux dates d'inscription



G5M E ' 6A ' TS \$112 A ' S



A im"tri*e + Nathalie MERLIER

&, r"ires + le mercredi de 13h50 à 14h50

Premier *, urs + le mercredi 13 septembre

- ieu + Salle de danse

T"ri/ + 120€

M".imum i s*rits + 12

C, resp, %" te + Cécile CARPENTIER ☎06 98 41 80 25

G5M ET DA ' SE E ' 6A ' TS



Aimée + Nathalie MERLIER

& , r"ires + le mercredi

41\$ " s + 10h20 à 11h05

#111 " s + 11h10 à 12H

Premier * , urs + le mercredi 13 septembre

-ieu + Salle de danse

T"ri/ + 120€

M".imum i s*rits + 12

C, rresp, %" te + Cécile CARPENTIER ☎06 98 41 80 25

Les séances se divisent en 2 parties :

- *dans un esprit ludique et convivial, les 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, tout le monde est bienvenu.

Adolescents

T&É8TRE D9IMPROVISATIO '



A im"tri*e + Emmanuelle BERTON
(Comédienne d'ARTI)

&, r"ires + le mercredi de 17h15 à 19h15

Premier *, urs + le mercredi 13 septembre

-ieu + Salle de danse

T"ri/ + 240€ (dont 10€ pour ARTI)

C, rresp, %" te + Odile RAMÉE ☎06 18 13 97 81

M".imum i s*rits + 20

L'improvisation théâtrale est une discipline artistique qui développe la relation à l'autre grâce au tryptique 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.

*Cette activité est proposée en association avec l'ARTI
<https://www.ludi-arti.fr/>*



Adultes

A ' G - AIS

A im"tri*e + Isabelle MURPHY

Premier *, urs + le mercredi 13 septembre

-ieu + Salle Ch'nillons

T"ri/ + 160€

Mi imum i s*rits + 7

M".imum i s*rits + 10

C, rresp, %" t + Emmanuel RAMÉE ☎07 81 79 48 77



Attention : 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 « débutants » : le mercredi de 15h30 à 16h30

Groupe « faux-débutants » : le mercredi de 16h45 à 17h45

My name is ...

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

Pour les groupes ci-dessus, prévoir d'ajouter un livre : « Face2face Elementary Students Book »

Groupe « intermédiaire 1 » : le mercredi de 18h00 à 19h00

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.

Groupe « intermédiaire 2 » : le mercredi de 19h15 à 20h15.

00D5MOVE

A animatrice + Lison SUGNY

& , r" ires + le lundi de 18h15 à 19h10

Premier * , urs + le lundi 11 septembre

- ieu + Salle de danse

T" ri/ + 110€

Mi imum i s* rits + 15

C, rresp, %" te + Claude CRETIN ☎06 28 32 88 08

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



C-) 0 P&OTO

A animateur + Yves FLEURY

& , r" ires + 1 mardi sur 2 de 20h à 22h

Premier * , urs + le mardi 12 septembre

- ieu + Salle Ch'nillons

T" ri/ + 30€

C, rresp, %" te + Annie-Claude QUENEY

☎06 70 85 72 51



- *gamme d'appareils photo, avantages, inconvénients*
- *réglages : les bases*
- *utilisation d'un logiciel de retouche gratuit*
- *prises de vue : paysage, nuit, pose lente, HDR, light-painting, high-key ...*
- *bases pour réaliser un diaporama*
- *mini concours*

DA ' SE SOCIA - E

A im"tri*e + Patricia LHOTE

&, r"ires + le mardi de 18h30 à 19h30

Premier *, urs + le mardi 12 septembre

-ieu + Salle de danse

T"ri/ + 110€

Mi imum i s*rits + 16

M".imum i s*rits + 30

C, resp, %" te + Odile RAMÉE ☎06 18 13 97 81

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

Danses abordées en fonction du niveau du groupe : madison, paso doble, rock, valse, tango, cha-cha-cha, west coast swing, kuduro, jerusalema, tarentelle ...

Il y en a pour tous les goûts et la piste de danse sera enfin pour vous lors des soirées.



G5M AD) -TES

A im"teur + Guillaume BOUVIER

-ieu + Salle de danse

T"ri/s + 1h => 100€

1h30 => 130€

2h => 160€

2h30 => 185€

Mi imum i s*rits + 12 par cours

C, resp, %" te + Annie-Claude QUENEY

☎06 70 85 72 51



Gym douce, entretien : le mardi de 9h30 à 10h30 (début le mardi 12 septembre)

équilibre, coordination, gym du dos

Gym entretien : le jeudi de 9h à 10h (début le jeudi 14 septembre)

assouplissements, renforcement musculaire

Stretching : le jeudi de 10h à 10h30 (début le jeudi 14 septembre)

étirements

PI-ATES

Aimée + Catherine GIRARD

-ieu + Salle de danse

Tarif + 130€

Minimum inscrits + 12 par cours

Maximum inscrits + 20 par cours

Contact + Odile RAMÉE ☎06 18 13 97 81

Horaires + le lundi de 15h50 à 16h50 et de 17h00 à 18h00

le jeudi de 17h20 à 18h20 et de 18h30 à 19h30

Premiers cours + le lundi 11 septembre et le jeudi 14 septembre



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 !

BOOM 05 - 5SO'

Aimée + Lison SUGNY

Horaires + le lundi

- de 19h20 à 20h15

- de 20h25 à 21h20

-ieu + Salle de danse

Tarif + 130€

Premier cours + le lundi 11 septembre

Minimum inscrits + 15

Contact + Claude CRETIN ☎06 28 32 88 08

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



5OGA

Animatrice + Jacqueline GATEAU-DOUCET
(certifiée de l'école française de Lyon)

Horaires + le mercredi de 15h45 à 17h00
le jeudi de 19h45 à 21h00

Premiers cours + le mercredi 13 septembre et
le jeudi 14 septembre

Lieu + Salle de danse

Tarif/s + 160€

Minimum inscrits + 15 par cours

Maximum inscrits + 20 par cours

Contact + Frédéric CHAUDOT ☎06 13 30 31 52



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.

TAICHI 1 - 8C&ER PRISE <



Animatrice + Delphine ZEKRY

Horaires + le mardi de 10h45 à 12h00

Premier cours + le mardi 12 septembre

Lieu + Salle de danse

Tarif/ + 160€

Minimum inscrits + 14

Contact + Claude CRETIN ☎06 28 32 88 08

Cette méditation en mouvement est ouverte à tous les âges et repose sur le travail du Qi, énergie vitale selon les chinois. Les enchaînements lents, doux et énergisants du Taichi vous permettront de :

- *relaxer le corps et l'esprit,*
- *améliorer l'équilibre et la coordination,*
- *contribuer à la souplesse des articulations et l'allongement des muscles,*
- *stimuler la circulation d'énergie*

TRAI-

Aimée + Nathalie MERLIER

& , r"ires + le jeudi

- de 17h30 à 18h30

- de 18h30 à 19h30

Premier *, urs + le jeudi 14 septembre

-ieu + Place de la mairie

T"ri/ + 120€



Mi imum i s*rits + 12

C, rresp, %" t + Frédéric CHAUDOT ☎06 13 30 31 52

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.

CIRC)IT TRAI 'I' G RE ' 60 / CARDIO =TO ' I6ORM>



Aimée + Nathalie MERLIER

& , r"ires + le mercredi

- de 19h30 à 20h30

- de 20h30 à 21h30

Premier *, urs + le mercredi 13 septembre

-ieu + Salle de danse

T"ri/ + 110€

M".imum i s*rits + 30 par cours

C, rresp, %" te + Cécile CARPENTIER ☎06 98 41 80 25

C'est une activité qui se présente sous la forme d'ateliers (groupe de 5/6 personnes par atelier). Combinant travail de renforcement musculaire et de cardio, afin de vous permettre de tonifier vos principaux groupes musculaires, votre système cardio-vasculaire avec des petits accessoires ou simplement le poids du corps. Et vous pourrez observer votre évolution tout au long de la saison. Prêts ? Partez !

Tennis de table

COMPÉTITION

CRÉNEAUX LIBRES ET TARIF:

- Mardi de 17h30 à 23h
- Mercredi de 15h00 à 23h
- Vendredi de 17h30 à 19h
- ✓ Championnat par équipe adulte : 129 €
- ✓ Championnat par équipe jeune : 117 €

ENTRAÎNEMENTS DIRIGÉS (sans supplément)

Vous serez encadrés par Mariano LOUKOV entraîneur diplômé d'état (ex n°9 mondial)



CRENEAU :

- Mardi de 17h30 à 19h : à partir de 7 ans

ASC Les Auxons TT

3^{ème} club du Doubs en terme d'effectif nous jouons au Pôle Sportif et Loisirs d'Auxons.

Nos équipes sont inscrites en compétition au niveau régional (1 R2, 2 R3 et 1 R4) et départemental (1 D2 et 1 D3).

Pour tout complément d'information.

<https://lesauxonstt.fr>
bureau@lesauxonstt.fr



BABY-PING



Cette pratique est destinée au développement de la motricité, de la concentration et de l'habileté et vise à découvrir les futurs champions de tennis de table.

CRÉNEAU ET TARIF:

- Le mardi de 18h30 à 19h30
- ✓ 84€

LOISIRS

Vous voulez partager de bons moments, des instants de convivialité entre joueurs et joueuses de tous niveaux, et sans contrainte, alors la section loisirs vous attend.

CRÉNEAUX ET TARIFS:

- Mardi de 17h30 à 23h
- Mercredi de 15h00 à 23h
- Vendredi de 17h30 à 19h
- ✓ - de 18 ans : 84 €
- ✓ + de 18 ans : 102 €



SAISON 2023/2024 SECTION TENNIS DE TABLE



Les inscriptions pour la saison 2023-2024 auront lieu au pôle sportif des AUXONS le

samedi 9 septembre de 10h à 18h

Tous les niveaux acceptés

BABY PING

- De 4 à 7 ans

LOISIRS

- De 7 à 77 ans (ou plus)

CHAMPIONNAT

- Niveau régional
- Niveau départemental
- Jeune

Dates à retenir

- Le 11/11/23 - assemblée générale de l'association
- Le 07/12/23 - théâtre - François Aviles "Ce qui nous lie"
- Le 08/12/23 - match de théâtre d'improvisation
- Le 10/12/23 m"ti – théâtre – "Acta non verba spécial Noël"
- Le 10/12/23 "pr@s1mi%i - stage d'initiation au théâtre
- Le 08/01/24 - match de théâtre d'improvisation
- Le 07/01/24 m"ti - spectacle des enfants
- Le 07/01/24 s , irAe - repas dansant

* Tous les cliparts sont extraits du site <https://fr.freepik.com>

Fiche d'adhésion famille 2023-2024

Adhésion association 12€ obligatoire une par famille (voir au verso)

Référent : NOM :	Prénom :	Activité(s) demandée(s):
Adresse :		
Date de naissance :	Tel portable :	
Adresse mail :		
<i>L'indication de l'adresse mail implique son utilisation par l'ASCA pour la diffusion des informations de l'association.</i>		

Autres inscriptions même famille (conjoint et enfants)

Nom	Prénom	Date de naissance	Email/Tel	Activités demandées

Activités (entourez votre choix)	Horaires (entourez votre choix)	Tarif annuel (entourez)	Total
Anglais (Isabelle MURPHY) - niveau débutant - niveau faux débutant - niveau intermédiaire groupe 1 - niveau intermédiaire groupe 2	Mercredi 15h30 - 16h30 Mercredi 16h45 - 17h45 Mercredi 18h - 19h Mercredi 19h15 - 20h15	160 € 160 € 160€ 160€	
Bodymove (Lison SUGNY)	Lundi 18h15 - 19h10	110 €	
Broderie tricot crochet Nouveau (Nathalie GIACOMEL)	Mardi 14h-16h	10 €	
Club photo (Yves FLEURY) 1 mardi sur 2	Mardi 20h - 22h	30 €	
Danse sociale (Patricia LHOTE)	Mardi 18h30 - 19h30	110 €	
Échecs (Éric NOIRJEAN) Nouveau	Jeudi 19h30 - 22 h	30 €	
Gym adultes Stretching (Guillaume BOUVIER)	Mardi 9h30 - 10h30 Jeudi 9h - 10h Jeudi 10h00 - 10h30	1h00 : 100 € 1h30 : 130 € 2h00 : 160 € 2h30 : 185€	
Pilates (Catherine GIRARD)	Lundi 15h50 - 16h 50 Lundi 17h - 18h Jeudi 17h20 - 18h20 Jeudi 18h30 - 19h30	130 € 130 € 130 € 130 €	
Tai Chi 1h15 Équilibre et bien-être 1h Nouveau (Delphine ZEKRY)	Mardi 10h45 - 12h Jeudi 11h - 12h	160 € 130 €	
Théâtre d'impro. (Emmanuelle BERTON)	Mercredi 17h15 - 19h15	2H : 240 €	
Yoga 1h15 (Jacqueline GATEAU- DOUCET)	Mercredi 15h45 - 17h Jeudi 19h45 - 21h	160 € 160 €	
Zumba (Lison SUGNY)	Lundi 19h20 - 20h15 Lundi 20h25 - 21h20	130 € 130 €	

Activités (Suite) <i>(entourez votre choix)</i>	Horaires <i>(entourez votre choix)</i>	Tarif annuel <i>(entourez)</i>	Total
Circuit training renfo/cardio Ex Toniform (Nathalie MERLIER)	Mercredi 19h30 – 20h30 Mercredi 20h30 - 21h30	110 € 110 €	
Marche nordique Nouveau (Nathalie MERLIER)	Jeudi 9h30 – 11h30	150 €	
Trail (Nathalie MERLIER)	Jeudi 17h30 - 18h30 Jeudi 18h30 - 19h30	120 € 120 €	
Activités enfants Nathalie MERLIER			
Baby Gym groupe1	Mercredi 8h45- 9h30	120€	
Baby Gym groupe 2	Mercredi 9h30 - 10h15	120 €	
Gym & Danse enfants 4 à 6 ans	Mercredi 10h20 - 11h05	120 €	
Gym & Danse enfants 7 à 11 ans	Mercredi 11h10 – 12h	120 €	
Gym enfants 6 à 12 ans	Mercredi 13h50 – 14h50	120 €	
Total activités (recto/verso)		Total activités	
Cotisation d'adhésion famille ASCA		12 €	+12 €
Remise multi-activité par famille (2 activités = 10 €, 3 et plus = 20€) (sauf pour : Tennis de table - Photo - Échecs - Broderie)		Remise	
Total Global		Total global	

Mode de paiement (nombre et montant) :

- chèques bancaires :
- chèques ANCV ou coupons sport :
- espèces :

• **DEMANDE D'ATTESTATION DE PAIEMENT** OUI / NON (RAYER LA MENTION INUTILE)

• **AUTORISATIONS LÉGALES Rappels importants 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 :**

(RAYEZ LA MENTION INUTILE) **Autoriser / Ne pas autoriser** les intervenants et les responsables de l'association, à photographier et/ou filmer l'ensemble des inscrits de cette fiche et accepter l'usage non commercial de l'image de ces personnes dans le cadre de la promotion de l'association notamment sur son site internet <http://www.asclesauxons.fr/>.

SIGNATURE