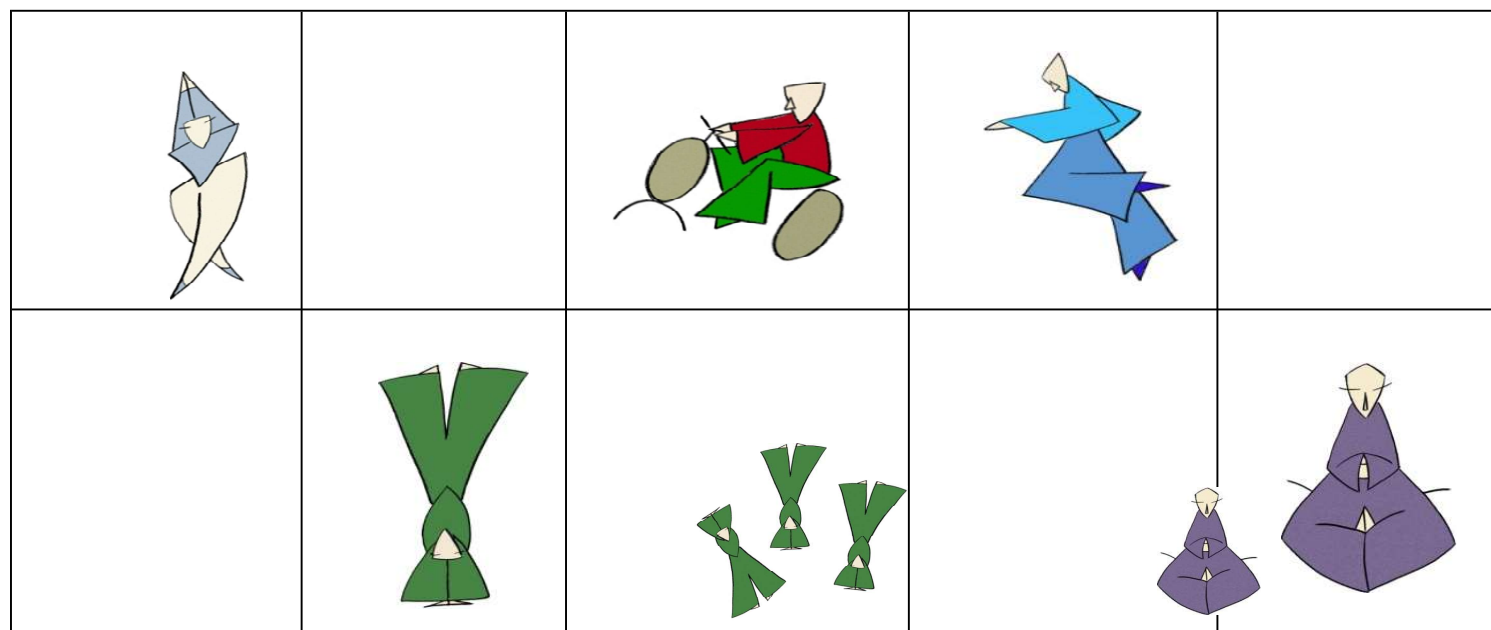


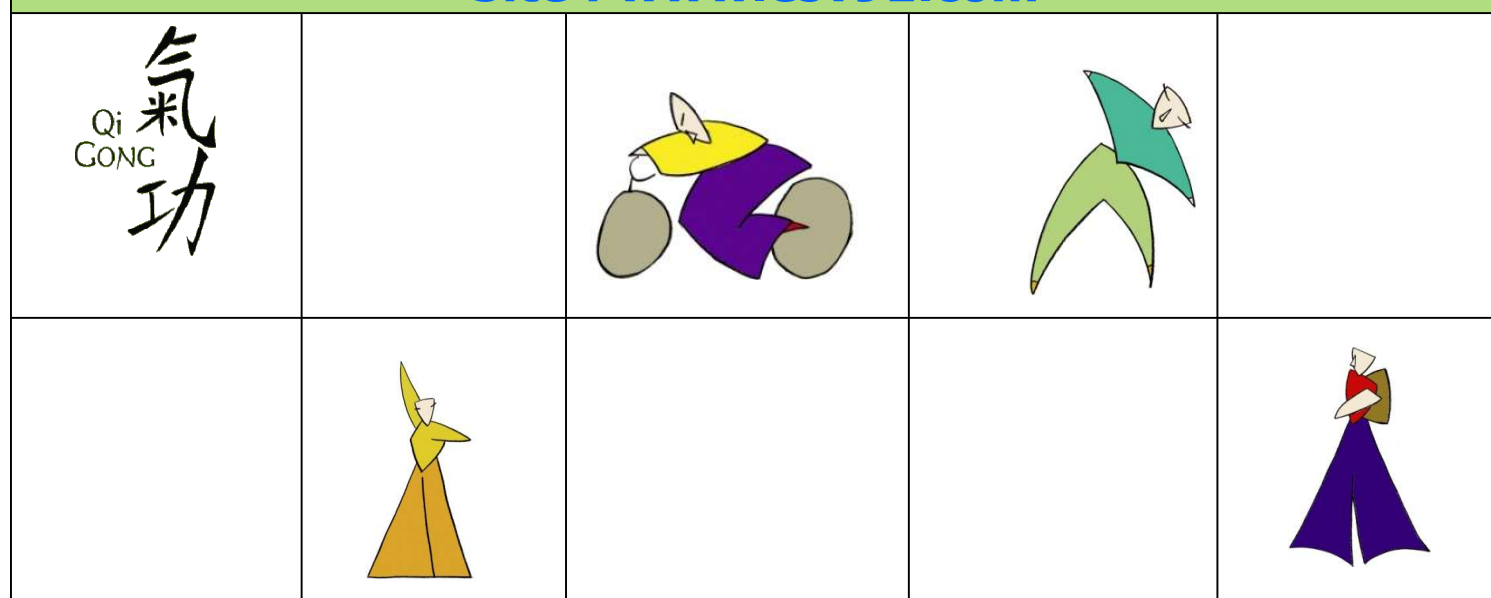


ÉTOILE SPORTIVE DE VAUHALLAN

SAISON 2019/2020



Site : www.esv91.com





DANSE Modern'Jazz

Aline BADAIRE

Salle de danse Pietragalla

Jour	Heure	Public	
Mardi	17h00-18h00	2011-2013	Débutant
Mardi	18h00-19h15 *	2006-2009	Moyen
Mardi	19h15-20h45 **	2003-2006	Intermédiaire
Mardi	20h45-22h15 **	Jeunes adultes / adultes	Modern' jazz
Jeudi	17h00-18h00	2009-2010	Elémentaire



Jennifer CIETTE

Jour	Heure	Public	
Lundi	17h00-18h00	2014-2015	Eveil à la danse
Lundi	18h00-19h00	2013-2014	Initiation

* cours d'1h15

** cours d'1h30

Possibilité d'accompagnement des enfants entre l'école et le cours de danse avec la garderie.

Responsables : Béatrice SIMON ☎ 06.26.77.43.46

Yveline WEHLING ☎ 06.62.48.70.78

âge	adhésion	participation	TOTAL
moins de 14 ans	15 €	100 €	115 €
14 à 18 ans	15 €	112 €	127 €
* cours d'1h15	15 €	127 €	142 €
** cours d'1h30 moins de 14 ans	15 €	151 €	166 €
** cours d'1h30	15 €	167 €	182 €



FITNESS

Yann LE MOGNE

Gymnase

Jour	Heure	Public
Lundi	19h00-20h00	Tous niveaux
Lundi	20h00-21h00	Tous niveaux

Responsable : Isabelle GUTTIN ☎ 06.22.75.04.79

âge	adhésion	participation	TOTAL
16-18 ans / étudiant	15 €	127 €	142 €
adulte	15 €	142 €	157 €



BODY TONIC

Ilektra PSALLIDA

Gymnase

Jour	Heure	Public
Mardi	19h30-20h30	Tous niveaux

Responsable : Béatrice SIMON ☎ 06.26.77.43.46

âge	adhésion	participation	TOTAL
16-18 ans / étudiant	15 €	127 €	142 €
adulte	15 €	142 €	157 €



PILATES

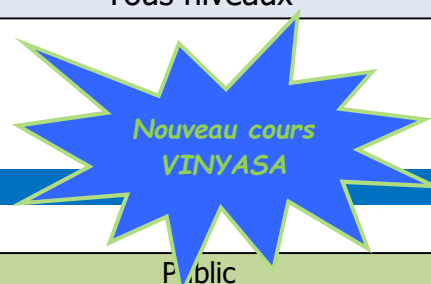
Ilektra PSALLIDA

Gymnase

Jour	Heure	Public
Mardi	20h30-21h30	Tous niveaux

Responsable : Béatrice SIMON ☎ 06.26.77.43.46

Estelle DEMEURE



Salle de danse Pietragalla

Jour	Heure	Public
Lundi *	14h30-15h30	Pilates Tous niveaux
Lundi *	15h30-16h30	Technique VINYASA
Jeudi *	9h00-10h00	Pilates Tous niveaux
Jeudi *	10h00-11h00	Pilates Tous niveaux

* sous réserve du nombre d'inscrits

Responsable : Dominique OGIER ☎ 06.58.04.30.13

Mail: ogier.dominique@gmail.com

âge	adhésion	participation	TOTAL
16-18 ans / étudiant	15 €	127 €	142 €
adulte	15 €	142 €	157 €



GYMNASTIQUE ADULTES

Guillaume DOLZANI

Salle polyvalente

Jour	Heure	Public	
Lundi	09h15-10h15	Tous niveaux	gym tonique
Lundi	10h30-11h30	Tous niveaux	gym douce
Vendredi	09h15-10h15	Tous niveaux	gym tonique
Vendredi	10h30-11h30	Tous niveaux	stretching

GYM DOUCE

Guillaume DOLZANI

Salle de danse Pietragalla

Jour	Heure	Public	
Vendredi	15h00-16h00	Tous niveaux	Memo Libre

L'activité mémo libre est un cours basé sur un travail de mémoire, de déplacement, d'équilibre et de renforcement musculaire.

Responsables : Arlette BOUILLON ☎ 01.69.41.35.30 / 06.43.39.09.35

Yveline WEHLING ☎ 06.62.48.70.78

âge	adhésion	participation	TOTAL
adulte	15 €	98 €	113 €



GYMNASTIQUE ENFANTS

Ilektra PSALLIDA

Gymnase

Jour	Heure	Public
Mardi *	17h15-18h15	3 à 4 ans
Mardi	18h15-19h15	5 à 6 ans

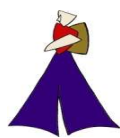
** selon le nombre d'inscrits, les petits seront répartis en 2 groupes (1 seul groupe si trop peu d'inscrits).*

Possibilité d'accompagnement des enfants entre l'école et les cours de gym (entente avec la mairie).

Responsable : Dominique OGIER ☎ 06.58.04.30.13

Mail : ogier.dominique@gmail.com

âge	adhésion	participation	TOTAL
enfant	15 €	77 €	92 €



RANDONNEE

Rendez-vous au parking du Clos Gabriel

Jour	Heure	Public
Un jeudi après-midi par mois	à 13h15	Tous niveaux

2 parcours sont proposés de l'ordre de 8 à 9 km ou 12 à 13 km.

Le programme est disponible sur notre site internet et auprès du responsable.

Responsable : Marie-Christine BARDET ☎ 01.69.85.52.62

âge	adhésion	participation	TOTAL
adulte	15 €	10 €	25 €



COURSE A PIED

Rendez-vous à la Halle de Vauhallaan

Jour	Heure	Public
Dimanche	09h25	sport
Dimanche	09h25	loisir

Responsable : Pierre-Yves DEROCHE ☎ 06.99.56.17.09

option	adhésion	participation	TOTAL
adulte	15 €	15 €	30 €
Avec 10 séances de Coaching/an	15 €	45 €	60 €

Vous pouvez bénéficier d'un entraîneur d'athlétisme pendant 10 séances pour un travail en intensité dans notre environnement naturel.

Un programme d'entraînement sera communiqué en fonction des courses chaque trimestre.



CYCLOSPORT

Rendez-vous à la Halle de Vauhallaan

Jour	Heure	Public
Dimanche	09h00 *	Capable de parcourir 75 km

* horaire variable, départ à 8h30 selon calendrier et/ou sorties

Responsables : Philippe BERTHIER ☎ 06.09.79.83.04

Didier BENOIST ☎ 06.84.16.83.14

âge	adhésion	participation	TOTAL
adulte	15 €	15 €	30 €



Rendez-vous à la Halle de Vauhalla

Jour	Heure	Public
Dimanche	09h00	Groupe capable de parcourir plus de 40 km

Responsables : Dominique AUVRAY ☎ 01.69.41.33.84

Jean-Luc GLASSET ☎ 06.11.24.77.14

âge	adhésion	participation	TOTAL
adulte	15 €	15 €	30 €



HATHA - YOGA

Benoît HEROGUER

Nouveau cours
le mardi

Nouveau cours
enfants

Salle de danse Pietragalla

Jour	Heure	Public
Lundi	09h00-10h15 *	Tous niveaux
Lundi	10h15-11h30 *	Tous niveaux
Lundi	20h30-22h00 **	Tous niveaux
Mardi	11h30-12h45 *	Tous niveaux
Mercredi	09h00-10h15 *	Tous niveaux
Mercredi	17h30-18h30	Cours enfants de 7 à 11 ans
Mercredi	18h45-20h00 *	Tous niveaux
Mercredi	20h00-21h30 **	Tous niveaux

* cours d'1h15

**cours d'1h30

Inscription maximum de 15 personnes par cours

Responsable : Véronique DUHEM

☎ 06.12.36.52.62

Mail : duhem.veronique@orange.fr

âge	adhésion	participation	TOTAL
enfant	15 €	120 €	135 €
adulte *	15 €	160 €	175 €
adulte **	15 €	190 €	205 €

Rejoignez l'ESV pour découvrir cette pratique ancestrale du YOGA : Le HATHA YOGA.

Cette discipline, venu de l'Inde, développe toutes les facettes de l'Humain par la pratique des Postures, les techniques de Souffle, la concentration ferme du Mental, la Relaxation et enfin la Méditation qui est l'aboutissement du YOGA : l'Éveil de la Conscience au quotidien.



QI GONG - MEDITATION

Patrice GARNOT

Salle de danse Pietragalla

Jour	Heure	Public
Vendredi	16h45-18h15 **	Tous niveaux
Vendredi	18h30-20h00 **	Tous niveaux

*** cours d'1h30*

Responsable : Alain SCHMITT ☎ 06.70.64.87.63

âge	adhésion	participation	TOTAL
adulte	15 €	260 €	275 €

Le QI GONG est une gymnastique chinoise trois fois millénaire, composé d'exercices qui massent et revigorent les organes internes ainsi que les muscles, les tendons et les articulations.

C'est aussi une méthode de développement personnel qui fait prendre conscience de la relation entre le corps, le mental et l'être profond (âme).

Le Qi GONG, littéralement « travail de l'énergie », associe des postures, des mouvements lents et des auto-massages visant à développer et équilibrer l'énergie vitale ou QI.

La MEDITATION du XXI^{ème} n'est pas une discipline spirituelle, séparée de la vie quotidienne, mais plutôt une capacité à trouver le calme au sein de l'agitation, à être vigilant, conscient de ce qui se passe à l'intérieur de soi comme autour de soi. En conjuguant différentes approches, nous apprenons comment calmer le mental, comment être dans la détente, sur la voie de la paix et de la plénitude.

"Une fois intégrée cette notion essentielle, la MEDITATION devient une compagne de tous les instants, où que nous soyons et quoi que nous fassions".



CARTE MULTISPORT

Pour les plus gourmands de sports et d'activités diverses, l'ESV propose une carte dite "Multisport" qui permettra à l'adhérent de pratiquer l'activité de son choix en fonction de ses disponibilités et de sa forme.

Que ce soit du Yoga, du Pilates, du Fitness, de la Gym, du Qi Gong, de la course, du vélo ou de la marche vous pourrez participer aux cours, aux horaires proposés, sur simple présentation de votre carte.

âge	adhésion	participation	TOTAL
adulte *	15 €	400 €	415 €

** Prévoir une photo d'identité*

Responsable : Alain SCHMITT ☎ 06.70.64.87.63

CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTIONS 2019/2020

Droit d'adhésion et participation

Pour toute activité sportive à l'ESV, il convient de régler un "**DROIT D'ADHÉSION**" annuel. Il donne le droit d'entrée au Club et couvre l'assurance et les frais de gestion.

Pour la majorité des activités, il convient d'ajouter une "**PARTICIPATION**" annuelle pour la rémunération des professeurs ou entraîneurs et le renouvellement des équipements.

Certificat médical

Un certificat médical devra être fourni obligatoirement tous les ans pour toutes les activités dans le premier mois suivant l'inscription.

Règlements

Le droit d'adhésion et la participation doivent être réglés en totalité le jour de l'inscription.

- | | | |
|--------------------------|-------------|---|
| ● Total de moins de 80 € | ⇒ 1 chèque | ⇒ encaissement en octobre |
| ● Total de 80 € à 155 € | ⇒ 2 chèques | ⇒ encaissement en octobre et en janvier |
| ● Total de plus de 155 € | ⇒ 3 chèques | ⇒ encaissement en octobre, en janvier et en avril |

Réductions

Passeport famille

Dans le cadre des conventions passées entre l'ESV et le CCAS (municipalité de Vauhallan), une réduction sera appliquée seulement sur le tarif de la première inscription pour un enfant muni d'un passeport famille.

- 10% pour le tarif "D" du quotient familial
- 35% pour le tarif "C" du quotient familial
- 50% pour le tarif "B" du quotient familial
- 65% pour le tarif "A" du quotient familial

Factures

Une facture vous sera transmise par Mail ou par courrier.

Remboursement

Tout cours manqué par l'adhérent est perdu et ne peut faire l'objet d'une quelconque récupération. Dans le cas d'un arrêt d'activité sportive pour force majeure (raisons médicales, déménagement ...) l'ESV remboursera le montant de la participation sur justificatif et après accord du Comité Directeur. Les conditions de remboursement sont détaillées dans le règlement général. Le remboursement sera effectué sur la base du temps d'activité restant dû.

Le droit d'adhésion n'est pas remboursable.

Attestation pour votre Comité d'Entreprise

La facture détaillant vos activités sportives au sein de l'ESV tiendra lieu d'attestation pour votre C.E. Elle ne pourra vous être délivrée qu'après l'encaissement de la totalité de votre adhésion et participation.

Rappel :

- ⇒ Les cours manqués ne sont pas rattrapables sur d'autres heures.
- ⇒ L'ESV se réserve la possibilité d'annuler ou de modifier un cours en fonction du nombre d'inscrits.