

## 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. Deux niveaux sont prévus.

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.

Pour les 2 groupes de niveau, les jours et les heures seront définis lors de la première séance

**Lieu** : bibliothèque des Auxons

Responsable : Emmanuel RAMÉE, tel 07 81 79 48 77

Tarif : 30€/an

**1<sup>er</sup> cours le mardi 10 septembre**

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

## ZUMBA

Renforcement musculaire sur musique latino

**Animatrice : Lison SUGNY**

Cours le **lundi** de 18h à 19h

**Lieu** : salle des Ch'nillons bis

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

Tarif : 1 heure de cours au lieu de 45' l'an passé, 130€/an

**1<sup>er</sup> cours le lundi 9 septembre**

Nombre **minimum** d'inscrits par cours : 15

## BODYMOVE

**Animatrice : Lison SUGNY**

Cours le **jeudi** de 18h30 à 19h30

**Lieu** : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

**1<sup>er</sup> cours le jeudi 12 septembre**

Tarif : 1 heure de cours au lieu de 45' l'an passé, 130€/an

Nombre **minimum** d'inscrits par cours : 15

## TAÏ CHI CHUAN

*Discipline corporelle reposant sur le travail du qi (énergie vitale), ouverte à tous et à tous les âges, dont l'origine vient des arts martiaux chinois.*

*Ces exercices corporels exécutés avec lenteur, fluidité et précision appartiennent à la médecine traditionnelle. Pour obtenir les bienfaits à long terme, il est conseillé persévérance, patience, et assiduité. Les principaux bienfaits : relaxation du corps et de l'esprit, amélioration de l'équilibre et de la coordination, maîtrise et connaissance de son corps, assouplissement des articulations, stimule et facilite la circulation d'énergie*

**Deux formules sont ouvertes aux adhérents** qui désirent découvrir le tai chi chuan, se perfectionner, partager leurs expériences

Formule «cours»

**Animatrice : Delphine ZEKRY**

Cours le mardi de 8h à 9h, deuxième cours à convenir

**Lieu** : salle des Ch'nillons bis Tarif 1h : 140€ /an, 2h : 180€/an

Responsable : Claude CRETIN, 06 28 32 88 08

**1<sup>er</sup> cours le mardi 10 septembre**

Nombre minimum d'inscrits par cours : 10

Formule «atelier libre» dit «sauvage»

*C'est un temps de pratique en groupe sans encadrant, en salle ou en extérieur, s'adressant d'abord à des praticiens avertis mais ouvert aussi aux novices*

Horaires à convenir avec le référent

**Lieu** : salle des Ch'nillons-bis

Cours hebdomadaire Tarif : 10€/an

Responsable : Pierre LELU, 06 51 69 22 46

## BABY GYM enfants de 2 à 4 ans

**Animatrice : Nathalie MERLIER**

Cours le **samedi** de 9h à 9h45

Tarif : 115€ /an

**Lieu** : salle des Ch'nillons bis

Responsable : Marilyne GENIN, 06 87 43 50 90

**1<sup>er</sup> cours le samedi 14 septembre**

Nombre minimum d'inscrits par cours : 8, maximum 12

## Modalités d'inscription

**A noter : deux cours d'essai sans engagement !**

Les cours débutent la semaine du 9 septembre (sauf Tennis de table, voir programme) et finissent la semaine du 22 juin, soit 33 semaines.

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

**Les cours commencent à la salle des Ch'nillons-bis comme habituellement, mais basculeront très certainement vers le nouveau Pôle sportif au cours du premier trimestre**

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

- **le samedi 7 septembre de 10h - 12h**, salle des Ch'nillons-bis

- **par courriel : [asca25870@gmail.com](mailto:asca25870@gmail.com)**

- **par courrier postal : chèque et fiche d'inscription dans la boîte à lettres de l'ASCA (à gauche en entrant sur la Place de la Mairie)**

**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.**

**A retenir !**

**Novembre ou décembre 2019, 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](mailto:asca25870@gmail.com)  
site internet [www.asclesauxons.fr](http://www.asclesauxons.fr)

## Programme 2019 / 2020

**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**

**Créneaux** ( Le lieu des cours doit changer au cours du premier trimestre pour intégrer la nouvelle salle)

**Mardi** de 14h à 17h30 : «loisirs, écoles»

17h30 à 19h : entraînement dirigé «7-11 ans»

17h30 à 18h30 : «baby-ping» 4-7 ans

19h à 23h : entraînement libre loisirs et compétiteurs

**Mercredi** de 15 à 17h : «loisirs, ultimate-ping» (jeu sur 4 tables accolées),

«headis-ping» (jeu sur une table avec la tête et un ballon)

17h30 à 19h : entraînement dirigé jeunes «élites»

19 à 23 h : entraînement libre loisirs et compétiteurs

**Vendredi** de 17h30 à 19h : entraînement dirigé jeunes «7-14 ans»

**Samedi** de 11 à 12h : «baby-ping»

## Evénements

**Stage de la Toussaint** du 21 au 23 octobre, ouvert à tout public

**Tournoi convivial de Noël**, 15 décembre, ouvert aux licenciés ou non

**Lieu** : salle des Ch'nillons bis

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

[www.lesauxonstt.fr](http://www.lesauxonstt.fr) [bureau@lesauxonstt.fr](mailto:bureau@lesauxonstt.fr)

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

Tarifs (hors les 12 € de l'ASCA)

**Adulte compétition** : 114 € **Jeune compétition jusqu'à cadet** : 102 €

**Adulte loisir** : 87 € **Jeune loisir jusqu'à cadet** : 69 €

**Baby-ping** : 69 €

**Inscription et paiement en ligne sur le site internet**

**ou le mardi 3 septembre pendant l'entraînement de 19 à 22h**

**ou le vendredi 6 septembre de 19 à 22h salle des Ch'nillons bis**

**ou le samedi 7 septembre de 10h à 12h salle des Ch'nillons bis**

Reprise des cours le 10 septembre



# 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<sup>er</sup> cours le mardi 10 septembre**

**Gym entretien** : assouplissement, renforcement musculaire

Cours le **jeudi** de 9h à 10h

**Lieu** : salle des Ch'nillons-bis

**1<sup>er</sup> cours le jeudi 12 septembre**

**Stretching** : étirements

Cours le **jeudi** de 10h à 10h30

**Lieu** : salle des Ch'nillons-bis

**1<sup>er</sup> cours le jeudi 12 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

# 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 du corps qui vise à renforcer et à étirer nos muscles profonds. Exercez régulièrement le Pilates et vous améliorerez flexibilité et tonification de l'ensemble de votre corps !

Cours le **lundi** de 17h à 18h

Tarif : 130€ /an

**Lieu** : salle des Ch'nillons-bis

**1<sup>er</sup> cours le lundi 9 septembre**

Responsable : Emmanuel RAMÉE, tel 07 81 79 48 77

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 19h45 à 21h

**Lieu** : salle des Ch'nillons bis

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

**1<sup>er</sup> cours le jeudi 12 septembre**

Tarif : 160€/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 15, maximum 25

# 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 9h45 à 10h30 **pour les 4 - 5 ans**

de 10h30 à 11h30 **pour les 6 - 7 ans**

de 11h30 à 12h30 **pour les 8 - 10 ans**

**Lieu** : salle des Ch'nillons-bis

Responsable : Marilyne GENIN, 06 87 43 50 90

**1<sup>er</sup> cours le samedi 14 septembre**

Tarif : 115€ /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 17h30 à 18h30 et de 18h30 à 19h30

**Lieu de rendez-vous** : place de la Mairie

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

**1<sup>er</sup> cours le jeudi 12 septembre**

Tarif : 115€ /an (pour 1 heure)

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12

# 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 le **mercredi** de 20h à 21h

**Lieu** : salle Ch'nillons bis

**1<sup>er</sup> cours le mercredi 11 septembre**

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

Tarifs : 100€/an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 15

# GYM Enfants 6-10 ans

**Animatrice : Nathalie MERLIER**

Cours le **mercredi** de 16h à 17h

**Lieu** : salle des Ch'nillons-bis

**1<sup>er</sup> cours le mercredi 11 septembre**

Responsable : Frédéric CHAUDOT, 06 13 30 31 52

Tarif : 115€ /an

Nombre minimum d'inscrits par cours : 12