



ASSOCIATION SPORT CULTURE & LOISIRS

+ de 70 activités



TOUT PUBLIC



ENFANTS & ADOS



ADULTES



DANSE

**SPORTIVES
CULTURELLES
LOISIRS**

Saison
22 / 23

www.ascl34430.fr



Planning activités 2022 / 2023



SALLES	8h30	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30	21h	21h30	22h				
DETENTE		GYM DOUCE Magali	PILATES YOGA STRETCH Magali	GYM DOUCE Magali								CIRCUIT MINCEUR Magali	CHIBALL Magali						BODY SCULPT Charlotte	ZUMBA Charlotte	BODY SCULPT Charlotte	STRETCHING Charlotte										
MUSES		ADULTES MUSCU CARDIO Nerthe	SENIOR EQUILIBRE MEMOIRE Nerthe	SENIOR GYM ENTRETIEN Nerthe															Street Dance 7/10 Aude	Street Dance 11/12 ans Aude	Street Dance + Aude											
DOIGTS D'OR			SWING SOLO DEBUTANT Gilbert	SWING SOLO INTER Gilbert																	RELAXATION Christiane						PHOTO Ghislain					
MODELISME																																
POTERIE																																
DETENTE		Abdos Fessiers Grégoire	Cross Training Grégoire	ZUMBA Rafika				STRETCHING Rafika					GYM DOS Magali								PILATES Charlotte	CIRCUIT MINCEUR Charlotte	YOGA Vinyasa Charlotte									
MUSES		Gym Douce Rafika	Pilates Rafika																			LIA INTER Marion	PILATES Marion									
SALLE Mairie																					YOGA du son Domitille											
DOIGTS D'OR			AUTOUR DU FIL ET DES AIGUILLES journée Elisabeth										AUTOUR DU FIL ET DES AIGUILLES Elisabeth																			
MODELISME																						ANGLAIS INTER Léopoldine	ANGLAIS CONFIRME 1 Léopoldine									
POTERIE																																
DETENTE		GYM TRADI Magali	STRETCHING DOS Magali	CIRCUIT MINCEUR Rafika								Danse initiation 6/7 ans Cynthia	DANSE MODERN ans Cynthia	8/10						DANSE MODERN 12/14 Cynthia	DANSE MODERN Cynthia	ADOS						Rock Guilhem				
MUSES			DANSE CLASSIQUE NIV 1 A Mikaël	DANSE CLASSIQUE EVEIL Mikaël	DANSE EVEIL 4/5 Virginia								DANSE CLASSIQUE NIV 4 Mikaël	DANSE CLASSIQUE NIV 2 Mikaël	DANSE CLASSIQUE NIV 3 Mikaël							DO'IN Colombe										
DOIGTS D'OR				MEDITATION Tsultrim								THEATRE 6/10 Matthias	THEATRE 11/13 Matthias										MEDITATION Tsultrim									
MODELISME			ECHECS Guy											ANGLAIS 7/11 A Léopoldine	ANGLAIS 4/6 Léopoldine						ANGLAIS DEBUTANT 1 Léopoldine											
CUISINE																																
POTERIE																																
DETENTE		PILATES Magali	YOGA Vinyasa Magali										SWISS BALL Magali	STRETCHING DOS Magali							YOGA PILATES- STRETCH Charlotte	BODY TONIC Charlotte	ZUMBA Charlotte	DANSE JAZZ ADULTES Virginia								
MUSES		TOTAL Marion	GYM DOUCE Marion	PILATES STRETCH Marion				PILATES 2 Marion						QI GONG Pascale							FLAMENCO 6/10 ans TATIANA	FLAMENCO Adul/Ados TATIANA	COUNTRY Débutant Nadia	COUNTRY Novice Nadia	COUNTRY Inter Nadia							
DOIGTS D'OR		TCMS* Nerthe		Multi-activités Senior Nerthe																												
MODELISME																																
POTERIE																																
DETENTE		CIRCUIT MINCEUR Charlotte				GYM EQUILIBRE RAFIKA							GYM POSTURALE Rafika	PILATES Rafika								BODY SCULPT Marion	LIA DEBUTANT Marion									
MUSES																																
DOIGTS D'OR				MEDITATION Tsultrim																									DANSE CLASSIQUE POINTES NIV 1 Mikaël			
MODELISME																																
POTERIE																																
DETENTE			BODY SCULPT Marion	PILATES Marion	STRETCHING Marion																											
MUSES			DANSE MODERN 7/8 Aude	DANSE INITIATION 6/7 Aude	DANSE EVEIL 4/5 Aude																											
DOIGTS D'OR			GYMNA'CIRCK 9/12 Clément	GYMNA'CIRCK 3/5 Clément	GYMNA'CIRCK 6/8 Clément																											
MODELISME																																
POTERIE			TOUR MODELAGE Ganaële																													

Gymnase de la Combe

Bozendo Lundi
19h30-21h30 Adultes Ados et samedi 09h-11h 13+

Bozendo Mercredi 15h30-16h30
8/12 ans

* TMCS : Tête Cœur Muscle Souplesse

Inscriptions



à partir du 22 août 2022

AUX JOURS ET HORAIRES SUIVANTS :

- Lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h et le vendredi de 9h à 12h.
- Horaires en + : du 09/09 au 30/09, les vendredi de 14h à 17h et samedi 10/09 et 17/09 de 9h à 12h.

Les activités de l'ASCL se déroulent dans un ERP (établissement recevant du public), elle est soumise aux décisions de la Mairie.

PIÈCES À FOURNIR :

-  : Certificat Médical
-  : Photo d'identité pour les mineurs et pour le Pass illimité Remise en Forme

REPRISE DES ACTIVITÉS


▶ à partir du 05/09/2022

Tarifs

Pour être adhérent de l'ASCL, une cotisation familiale est obligatoire. C'est une participation aux frais de fonctionnement annuels de l'association.

- ▶ 30€ pour les Védasiens
- ▶ 40€ pour les non Védasiens

A cette cotisation s'ajoute le tarif annuel qui varie en fonction des activités choisies.

 Activités gérées par les bénévoles, gratuites pour les adhérents. Participation aux frais possible.



Les Grands Évènements

Tous les ans l'ASCL joue un rôle important au sein de la ville de Saint-Jean-de-Védas de part sa mobilisation lors du Téléthon avec une multitude d'animations et de spectacles ou encore lors du défilé pour le Carnaval !

Des Stages et Ateliers sont régulièrement organisés durant les vacances scolaires et les week-ends.

Enfin, la saison se clôture par les traditionnels spectacles de Théâtre et le Gala de Danse au Chai du Terral de V'Danse.

POUR TOUS

Bibliothèque

	Mardi - Vendredi	Mercredi
Périodes scolaires	16h30 - 18h30	15h30 - 18h00
Vacances scolaires		16h30 - 18h00

Adhérents ASCL : Gratuit - Non Adhérents : 20€

Échecs ▶ mercredi - 9h30

 pour les mineurs -  pour tous

ENFANTS & ADOS

Atelier Maille

Mercredi - de 14h à 18h

Anglais

7/11 ans : mercredi - 14h45	135€
4/6 ans : mercredi - 16h00	105€

Bozendo - Gymnase de la Combe (ou escrime au bâton)

13 ans et + : samedi - 9h

8/12 ans : mercredi - 15h30

Licence obligatoire (en fonction de l'âge).

Participation aux frais, activité bénévole 20€

Flamenco

6/10 ans : jeudi - 17h 140€

Gymna'Cirk

9/12 ans : samedi - 11h30 145€

3/5 ans : samedi - 10h30 145€

6/8 ans : samedi - 9h30 145€

Poterie

À partir de 6 ans : mercredi - 14h 180€

Street Dance

7/9 ans : lundi - 17h15 140€

10/12 ans : lundi - 18h15 140€

13 ans et + : lundi - 19h15 140€

Théâtre

6/10 ans : mercredi - 14h 153€

11/13 ans : mercredi - 15h 200€

ADULTES

Anglais

Débutant 1 : mercredi - 17h	198€
Débutant 2 : mercredi - 18h30	198€
Intermédiaire : mardi - 17h15	198€
Confirmé 1 : mardi - 18h45	198€

Atelier Maille

Mercredi - de 18h à 21h

Bozendo - Gymnase de la Combe (ou escrime au bâton)

Lundi - 19h30

Licence obligatoire.

Participation aux frais 20€

Bridge

Lundi - 14h

De Fils en Aiguilles

Mardi - 9h

Mardi - 14h

Flamenco

Adultes/Ados : jeudi - 18h 140€

Jeu de cartes

Mercredi - 14h

Patchwork

Vendredi - 14h

Photo

Lundi - 20h45

Poterie

Mardi 14h ou Jeudi 14h

Participation aux frais 50€

Scrabble

Jeudi - 13h30

Sculpture modelage ▶

Vendredi - 14h30 (selon calendrier)

Participation aux frais 50€

Tour modelage ▶ 4H (selon calendrier)

Samedi - 9h 200€

V'DANSE



Classique Justaucorps fourni

Éveil 4/5 ans : mercredi - 10h30	165€
Classique 1A 6/7 ans : mercredi - 9h30	165€
Classique 2 8/9 ans : mercredi - 15h45	235€
Classique 3 10/11 ans : mercredi - 17h15	235€
Classique 4 12/13 ans : mercredi - 14h	235€
Pointe Niveau 1 : vendredi - 19h15 - 10 cours	93€

Moderne

Initiation 6/7 ans : mercredi - 14h	140€
Éveil 4/5 ans : mercredi - 11h30	140€
8/10 ans : mercredi - 15h	210€
12/14 ans : mercredi - 16h30	210€
Ados : mercredi - 18h	290€
Modern 7/8 ans : samedi - 9h30	140€
Éveil 4/5 ans : samedi - 11h30	140€
Initiation 6/7 ans : samedi - 10h30	140€

Modern'Jazz

Adultes : jeudi - 20h30 210€

Catégories d'âge susceptibles d'évoluer pour former des groupes cohérents.

ACTIVITÉS À LA SÉANCE

Suivez vos cours au choix sans réservation ni obligation en :

- Remise en Forme : 54 cours par semaine.
- Énergies Douces : 9 cours par semaine.
- Sophrologie : 2 cours par semaine.

Les cartes sont valables uniquement pour la saison en cours.

Le matériel est fourni. Les adhérents doivent se munir d'un tapis de gym + une serviette. Chaussures spécifiques pour le sport d'intérieur.

Remise en Forme, Country, Rock

30 cours : 1 cours = 1 séance d'1H	110€
Pass annuel illimité	330€

Énergies Douces

Qi Gong - Méditation - Yoga	222€
30 cours : 1 cours = 1 séance d'1H30	222€

Carte Mixte

20 cours REF + 20 cours ED	220€
----------------------------------	------

Sophrologie, Relaxation

30 cours : 1 cours = 1 séance d'1H le lundi	150€
---	------



Maison des Associations Edith Cabanne

18 bis rue Fon de l'Hospital
34430 Saint-Jean-de-Védas

04 67 47 52 81
ascl@ascl34430.fr

Horaires d'ouverture

Du lundi au jeudi
de 9H à 12H et de 14H à 17H

Le vendredi
de 9H à 12H

Notre association a pour but de promouvoir la pratique des activités de Culture, Sports et Loisirs auprès de tout public.

Plus de 70 activités sont proposées au sein de l'ASCL !

Des stages sont également proposés durant les vacances scolaires ou les week-end.

