

REMISE EN FORME

ADULTES

ENFANTS & ADOS



ASSOCIATION SPORT CULTURE & LOISIRS

DANSE



+ 70 Activités

Sportives Culturelles Loisirs



www.ascl34430.fr



ascl34430



ascl_saintjeandevedas

SAISON 2024

2025



Planning activités 2024 / 2025



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									BODY SCULPT Magali	CHIBALL Magali					BODY SCULPT Charlotte	ZUMBA Charlotte	BODY SCULPT Charlotte	STRETCHING Charlotte											
MUSES		ADULTES MUSCU CARDIO Nerthe	SENIOR EQUILIBRE MÉMOIRE Nerthe	SENIOR GYM ENTRETIEN Nerthe															Street Dance 7/10 Aude	Street Dance 11/12 ans Aude	Street Dance 13 + Aude	BACHATA Initier-Déb Nico/Jess	BACHATA Débutant + Nico/Jess										
DOIGTS D'OR			SWING SOLO DEBUTANT Gilbert	SWING SOLO INTER Gilbert																DO'IN Colombe	Developpement perso et Relaxation Christiane					PHOTO Alain/Laurent							
MODELISME																				ESPAGNOL Inter/Confirmé Hérandi	ESPAGNOL Débutant Hérandi												
POTERIE																																	
DETENTE		ABDOS FESSIERS Grégoire	CROSS TRAINING Grégoire									GYM TRADI Lorène	PILATES STRETCH Lorène							PILATES Charlotte	GYM FIT Charlotte	YOGA Charlotte											
MUSES		GYM DOUCE Rafika	PILATES Rafika	STRETCHING Rafika				PILATES Rafika				GYM DOS Rafika	Developpement perso et Relaxation Christiane								LIA INTER Marion	PILATES Marion	BACHATA Inter Nico/Jess										
DOIGTS D'OR		AUTOUR DU FIL ET DES AIGUILLES journée Elisabeth											AUTOUR DU FIL ET DES AIGUILLES Elisabeth																				
MODELISME																					ANGLAIS INTER Célia												
POTERIE																																	
DETENTE		GYM FIT Magali	GYM TRADI Magali	STRETCHING DOS Magali									DANSE CLASSIQUE NIV 4 Magali	DANSE CLASSIQUE NIV 2 Magali					DANSE CLASSIQUE NIV 3 Magali		ROCK Niveau 2 Guilhem	ROCK Niveau 3 Guilhem	ROCK Niveau 4 Guilhem										
MUSES		DANSE CLASSIQUE NIV 1 A Magali	DANSE CLASSIQUE EVEIL Magali	DANSE EVEIL 4/5 Virginia								Danse initiation 6/7 ans Virginia	JAZZ 8/11 ans Virginia	JAZZ 12/14 ans Virginia	JAZZ ADOS Virginia																		
DOIGTS D'OR				MEDITATION de pleine conscience Tsultrim								THEATRE 6/10 Matthias	THEATRE 11/13 Matthias								ROCK Niveau 1 Guilhem	MEDITATION de pleine conscience Tsultrim	PHOTO Alain/Laurent										
Mairie				CHORALE ADULTES Oriane																													
MODELISME			ECHECS Guy											ANGLAIS 4/6 Célia	ANGLAIS 7/11 Célia						ANGLAIS DEBUTANT Célia												
CUISINE		Atelier enfants 4/6 Eléna	Atelier enfants 4/6 Eléna										L'HEURE DU CONTE																				
POTERIE		TOUR débutant Muriel			MODELAGE Muriel								POTERIE ENFANTS Dora																				
DETENTE		PILATES Magali	YOGA Magali										SWISS BALL Magali	STRETCHING DOS Magali						YOGA PILATES- STRETCH Charlotte	BODY TONIC Charlotte	ZUMBA Charlotte											
MUSES		TOTAL Renfo Marion	GYM DOUCE Marion	PILATES STRETCH Marion				PILATES 2 Marion						QI GONG Pascale								Danse Contemporaine Adultes Virginia janvier 2025	DANSE JAZZ ADULTES Virginia										
DOIGTS D'OR			SENIOR EQUILIBRE MÉMOIRE Nerthe																														
MODELISME																																	
POTERIE																																	
DETENTE		GYM FIT Charlotte	STRETCHING Charlotte	GYM EQUILIBRE Rafika									GYM POSTURALE Rafika	PILATES Rafika							BODY SCULPT Marion	LIA DEBUTANT Marion											
MUSES		TCMS* Nerthe	PILATES Nerthe	Multi-activités Senior Nerthe																		COUNTRY Ultra déb Nadia	COUNTRY Débutant Nadia	COUNTRY Novice Nadia									
DOIGTS D'OR				MEDITATION de pleine conscience Tsultrim																													
POTERIE																						PATCHWORK Claudine et Patricia											
DETENTE			BODY SCULPT Marion	PILATES Marion																													
MUSES				LIA Gaël	PILATES Gaël																												
DOIGTS D'OR			DANSE EVEIL 4/5 Virginia	DANSE INITIATION 6/7 Virginia	DANSE Jazz 8/9 Virginia																												
POTERIE		TOUR MODELAGE Ganaële																															

Gymnase de la Combe

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

Bozendo Mercredi 15h30-16h30
7/12 ans

Bibliothèque

Périodes scolaires : Mardi-Vendredi : 16h30-18h00 - Mercredi : 15h30-17h30
Vacances scolaires : Mercredi 16h30-18h00

* TCMS : Tête Cœur Muscle Souplesse

Inscriptions

à partir du 26 août 2024

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 + :

- les vendredi 13, 20, 27/09 de 14h à 17h
- les samedis 14, 21, 28/09/2024 matin de 9h à 12h

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

PIÈCES À FOURNIR :

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

REPRISE DES ACTIVITÉS


▶ à partir du **09/09/2024**

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 - 18h00	15h30 - 17h30
Vacances scolaires		16h30 - 18h00

Adhérents ASCL : 5€ - Non Adhérents : 25€

L'heure du conte

Le dernier mercredi avant les vacances - 14h45

Échecs



pour les mineurs -



pour tous

mercredi - 9h30

ENFANTS & ADOS

Anglais



7/11 ans : mercredi - 16h00	150€
4/6 ans : mercredi - 15h00	115€

Atelier enfant



De 4 à 6 ans : mercredi - les 5 tickets	35€
---	-----

Bozendo - Gymnase de la Combe

(ou escrime au bâton)



13 et + ans : lundi 19h30 et samedi - 9h00
7/12 ans : mercredi - 15h30

Licence obligatoire (en fonction de l'âge).

Participation aux frais, activité bénévole	20€
--	-----

Poterie



À partir de 6 ans : mercredi - 14h	190€
------------------------------------	------

Street Dance



7/10 ans : lundi - 17h00	155€
11/12 ans : lundi - 18h00	155€
13 ans et + : lundi - 19h00	155€

Théâtre



6/10 ans : mercredi - 14h	210€
11/13 ans : mercredi - 15h30	210€

ADULTES

Anglais

Débutant : mercredi - 17h30	220€
Intermédiaire : mardi - 17h45	220€

Bachata

CM

Intermédiaire : Mercredi - 20h	240€
Débutant : lundi - 20h et 21h	240€

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



Licence obligatoire. Lundi - 19h30

Participation aux frais	20€
-------------------------------	-----

Bridge

Lundi - 14h



Chorale

Mercredi - 10h45	200€
------------------------	------

De Fils en Aiguilles



Mardi - 9h et Mardi - 14h

Espagnol

Intermédiaire et Confirmé : lundi - 18h00	220€
Débutant : lundi - 19h30	220€

Patchwork

Vendredi - 14h



Photo

Lundi - 20h45



Poterie



Mardi 14h ou Jeudi 14h

Participation aux frais	55€
-------------------------------	-----

Scrabble



Jeudi - 14h00

Sculpture modelage



Lundi - 14h et/ou Vendredi - 14h

Participation aux frais pour 1 cours/semaine	55€
Participation aux frais pour 2 cours/semaine	110€

Tour et/ou Modelage ▶ 2 à 4H (selon calendrier)

TOUR : Mercredi - 9h15	270€
MODELAGE : Mercredi - 11h15	270€
TOUR et MODELAGE : Mercredi - 9h15 et 11h15	450€

Tour modelage ▶ 3H (selon calendrier)

Samedi - 9h	210€
-------------------	------

V'DANSE



Classique Justaucorps fourni



Éveil 4/5 ans : mercredi - 10h30	240€
Classique 1A 6/7 ans : mercredi - 9h30	240€
Classique 2 8/9 ans : mercredi - 15h45	295€
Classique 3 10/11 ans : mercredi - 17h15	295€
Classique 4 12/13 ans : mercredi - 14h	295€

Modern'Jazz



Initiation 6/7 ans : mercredi - 14h	170€
Éveil 4/5 ans : mercredi - 11h30	170€
8/11 ans : mercredi - 15h	260€
12/14 ans : mercredi - 16h30	260€
Ados : mercredi - 18h	260€
8/9 ans : samedi - 9h30	165€
Éveil 4/5 ans : samedi - 11h30	165€
Initiation 6/7 ans : samedi - 10h30	165€

Contemporain

Adultes : jeudi - 18h30	250€
-------------------------------	------

Modern'Jazz

Adultes : jeudi - 20h00	250€
-------------------------------	------

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 : 63 cours par semaine.
- Énergies Douces : 5 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, Swing-solo, Zumba

35 cours : 1 cours = 1 séance d'1H	140€
Pass annuel illimité 	350€

Énergies Douces

Qi Gong - Méditation - Yoga	
30 cours : 1 cours = 1 séance d'1H30	270€

Carte Mixte

20 cours REF + 20 cours ED	270€
----------------------------------	------

Sophrologie

Lundi - 19h / Mardi - 15h	
2 cours : 1 cours = 1 séance d'1H15	270€



ASSOCIATION SPORT CULTURE & LOISIRS

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 depuis plus de 50 ans !

Des stages sont également organisés durant les vacances scolaires ou les week-ends.



HORAIRES BUREAU

Du lundi au jeudi
9H à 12H - 14H à 17H

Vendredi
9H à 12H



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