

REMISE EN FORME

ADULTES

ENFANTS & ADOS



ASSOCIATION SPORT CULTURE & LOISIRS

DANSE



+ 70 Activités

Sportives Culturelles Loisirs



www.ascl34430.fr



ascl34430



ascl_saintjeandevadas

SAISON 2025

2026



Planning activités 2025 / 2026



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		STRETCHING DOS 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 Aude		7/10 Street Dance 11/12 ans Aude		Street Dance Aude		13 + Danse talons Adultes Aude						
DOIGTS D'OR				DANSE SOLO DEBUTANT		DANSE SOLO INTER Alexandre						BRIDGE Odette							DO'IN Christophe		SOPHROLOGIE / RELAXATION Christiane				PHOTO Alain/Laurent					
MODELISME																		ESPAGNOL Inter/Confirmé Maribel		ESPAGNOL Débutant Maribel										
POTERIE												SCULPTURE MODELAGE Danielle																		
DETENTE		ABDOS FESSIERS Grégoire		LIA Grégoire		STRETCHING Rafika				PILATES Rafika				GYM DOS Rafika		SOPHROLOGIE / RELAXATION Christiane				PILATES Charlotte		GYM FIT Charlotte		YOGA Charlotte						
MUSES		GYM DOUCE Rafika		PILATES Rafika								BODY SCULPT Lorène		PILATES STRETCH Lorène							LIA INTER Marion		PILATES Marion		THEATRE Adultes Robert					
DOIGTS D'OR		AUTOUR DU FIL ET DES AIGUILLES journée Elisabeth												AUTOUR DU FIL ET DES AIGUILLES Elisabeth																
MODELISME																				ANGLAIS INTER Célia										
POTERIE												POTERIE Marie-Hélène																		
DETENTE			GYM TRADI Magali		GYM FIT Magali		STRECHING DOS Magali					Jazz 12/14 Virginia		jazz 8/10 Virginia				Jazz ADOS Virginia				THEATRE Impro Ados/adultes Matthias								
MUSES		DANSE CLASSIQUE eveil Magali		DANSE CLASSIQUE initiation Magali		DANSE CLASSIQUE prepar 8/10 Magali						Classique élémentaire 10/12 Magali		classique 12/14 Magali				classique 15 + Magali				Rock niveau 3 Guilhem		West Cost Guilhem		ROCK Niveau 3+ Guilhem				
DOIGTS D'OR		Danse initiation Virginia		DANSE eveil Virginia		MEDITATION de pleine conscience Tsultrim						THEATRE 6/10 Matthias		THEATRE 11/13 Matthias					ROCK débutant Guilhem				MEDITATION de pleine conscience Tsultrim							
Mairie				CHORALE ADULTES Oriane																										
MODELISME		ECHECS Guy											ANGLAIS 4/5 Célia			ANGLAIS 6/7 Célia			ANGLAIS 8/10 Célia			ANGLAIS DEBUTANT Célia								
CUISINE												LA CUISINE VEDASIEENNE ENFANTS Amédée																		
POTERIE		TOUR ET MODELAGE Muriel												POTERIE ENFANTS Dora									TOUR ET MODELAGE Muriel							
DETENTE		PILATES Magali		YOGA Magali									SWISS BALL Magali		STRETCHING DOS Magali					YOGA PILATES- STRETCH Charlotte		BODY TONIC Charlotte		ZUMBA Charlotte		FLAMENCO Adulte Tatiana				
MUSES		TOTAL Renfo Marion		GYM DOUCE Marion		PILATES STRETCH Marion				PILATES 2 Marion					QI GONG Jean-Louis							Danse Contemporaine Adultes Virginia		DANSE JAZZ ADULTES Virginia						
DOIGTS D'OR				SENIOR EQUILIBRE MÉMOIRE Nerthe								SCRABBLE Ghislaine																		
MODELISME																														
CUISINE																														
POTERIE												POTERIE Françoise																		
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		STRETCHING/GYM ENTRETIEN**Nerthe															COUNTRY Ultra déb Nadia		COUNTRY Débutant Nadia		COUNTRY Novice Nadia					
DOIGTS D'OR				MEDITATION de pleine conscience Tsultrim								PATCHWORK Claudine et Patricia																		
POTERIE												SCULPTURE MODELAGE Kelly																		
DETENTE			BODY SCULPT Marion		PILATES Marion							DANSE REPETITIONS																		
MUSES			LIA Gaël		BODY SCULPT Gaël		STRETCHING Gaël					DANSE REPETITIONS																		
DOIGTS D'OR			DANSE EVEIL 4/5 Virginia		DANSE INITIATION 6/7 Virginia		DANSE Jazz 8/10 Virginia																							
POTERIE		TOUR MODELAGE Ganaële																												
Gymnase de la Combe				Bozendo Lundi 19h30-21h30 Adultes Ados et samedi 09h-11h 13+								Bozendo Mercredi 15h30-16h30 ans				7/12		Bibliothèque		Périodes scolaires : Mardi-Vendredi : 16h30-18h00 - Mercredi : 15h30-17h30 L'heure du Conte / Vacances scolaires : Mercredi 16h30-18h00										

Inscriptions

à partir du 25 août 2025

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 vendredis 12, 19, 26/09/2025 de 14h à 17h
- les samedis 13, 20, 27/09/2025 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 **08/09/2025**

Tarifs

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

- ▶ 32€ pour les Védasiens
- ▶ 43€ 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 : Gratuit - Non Adhérents : 25€

L'heure du conte

Le dernier mercredi avant les vacances - 15h

Échecs



pour les mineurs -



pour tous

mercredi - 9h30

ENFANTS & ADOS

Anglais



4/5 ans : mercredi - 14h00	120€
6/7 ans : mercredi - 15h00	120€
8/10 ans : mercredi - 16h00	155€

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



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

Licence obligatoire (en fonction de l'âge).

Participation aux frais, activité bénévole 20€

La cuisine Védasienne

7/17 ans : mercredi - 14h 200€

Poterie



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

Street Dance



7/10 ans : lundi - 17h00	160€
11/12 ans : lundi - 18h00	160€
13 ans et + : lundi - 19h00	160€

Théâtre



6/10 ans : mercredi - 14h	210€
11/13 ans : mercredi - 15h30	210€
Théâtre Impro Ados : mercredi - 19h00	255€

ADULTES

Anglais

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

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



Licence obligatoire. Lundi - 19h30	20€
--	-----

Bridge

Lundi - 14h



Chorale

Mercredi - 10h30	190€
------------------------	------

Danse

Danse talons : lundi - 20h	160€
Flamenco : jeudi - 20h15	150€

De Fils en Aiguilles



Mardi - 9h et Mardi - 14h

Espagnol

Intermédiaire et Confirmé : lundi - 17h00	220€
Débutant : lundi - 18h30	220€

Patchwork

Vendredi - 14h



Photo

Lundi - 20h45



Poterie et/ou Sculpture modelage



Poterie : Mardi 14h ou Jeudi 14h	
Sculpture modelage : Lundi - 14h ou Vendredi - 14h	
Participation aux frais pour 1 cours/semaine	80€
Participation aux frais pour 2 cours/semaine	145€

Scrabble



Jeudi - 14h00

Théâtre

Théâtre Adulte : mardi - 20h30 	60€
Théâtre Impro Adulte : mercredi - 19h00	255€

Tour et Modelage ▶ 3H (selon calendrier)

Mercredi - 9h00	310€
Mercredi - 18h00	310€

Tour modelage ▶ 3H (selon calendrier)

Samedi - 9h	215€
-------------------	------

V'DANSE



Classique Justaucorps fourni



Éveil 4/5 ans : mercredi - 9h30	260€
Classique Initiation : mercredi - 10h30	260€
Classique Préparatoire 8/10 ans : mercredi - 11h30	260€
Classique Élémentaire 10/12 ans : mercredi - 14h	295€
Classique 12/14 ans : mercredi - 15h30	295€
Classique 15 ans + : mercredi - 17h	295€

Modern'Jazz



Initiation 6/7 ans : mercredi - 9h30	170€
Éveil 4/5 ans : mercredi - 10h30	170€
8/10 ans : mercredi - 15h30	260€
12/14 ans : mercredi - 14h	260€
Ados : mercredi - 17h15	260€
Éveil 4/5 ans : samedi - 9h30	170€
Initiation 6/7 ans : samedi - 10h30	170€
8/10 ans : samedi - 11h30	170€

Contemporain

Adultes : jeudi - 18h30	260€
-------------------------------	------

Modern'Jazz

Adultes : jeudi - 20h00	260€
-------------------------------	------

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 : 65 cours par semaine.
- Énergies Douces : 7 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, West Cost, Danse solo

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

Énergies Douces

Qi Gong - Méditation - Yoga - Sophrologie	
30 cours : 1 cours = 1 séance d'1H30	290€

Carte Mixte

20 cours REF + 20 cours ED	290€
----------------------------------	------



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