

REMISE EN FORME

ADULTES

ENFANTS & ADOS



ASSOCIATION SPORT CULTURE & LOISIRS

DANSE



+ 70 Activités

Sportives Culturelles Loisirs



www.ascl34430.fr



ascl34430



ascl_saintjeandevadas

SAISON 2026

2027



Planning activités 2026 / 2027



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	22h30			
DETENTE		GYM DOUCE Magali		PILATES YOGA STRETCH Magali		GYM DOUCE Magali								BODY SCULPT Magali		YOGA CHAISE Magali				BODY SCULPT Charlotte		ZUMBA Charlotte		BODY SCULPT Charlotte		STRETCHING Charlotte						
MUSES			ADULTES MUSCU CARDIO Nerthe		SENIOR EQUILIBRE MÉMOIRE Nerthe		SENIOR GYM ENTRETIEN Nerthe		Répétition Tatiana					QI GONG Pédro						Street Dance 7/10 Aude		Street Dance 11/14 ans Aude		Street Dance 15 + Aude		Heels Adultes Aude						
DOIGTS D'OR			DANSE SOLO DEBUT Alexandre		FITSTEPS Alexandre		DANSE SOLO INTER Alexandre							TAROT Jean-Charles							DO'IN Christophe		Tango Argentin Pédro				PHOTO Thomas					
MODELISME																			ESPAGNOL Inter/Confirmé Maribel		ESPAGNOL Débutant Maribel											
POTERIE														SCULPTURE MODELAGE																		
DETENTE			ABDOS FESSIERS Grégoire		LIA Grégoire		Danse Afro/Cubaine COYA		Salsa Solo COYA					BODY SCULPT Audrey		SOPHROLOGIE / RELAXATION Christiane					PILATES Charlotte		GYM FIT Charlotte		CAF*/Stretching Charlotte		THEATRE Adultes Robert					
MUSES			GYM DOUCE Rafika		PILATES Rafika		STRETCHING Rafika			PILATES Rafika				GYM DOS Rafika		Mobilité Détente Rafika							LIA INTER Marion		PILATES Marion							
DOIGTS D'OR		AUTOUR DU FIL ET DES AIGUILLES journée Elisabeth/ Ghislaine										AUTOUR DU FIL ET DES AIGUILLES Elisabeth/ Ghislaine																				
MODELISME																				ANGLAIS INTER Célia												
POTERIE														POTERIE																		
DETENTE			GYM TRADI Magali		GYM FIT Magali		STRECHING DOS Magali							Jazz 12/14 Virginia		Jazz 8/10 Virginia				Jazz ADOS Virginia		DANSE Contempo début Ados/Adultes Virginia		West Coast 2 Guilhem		Rock 3/4 Guilhem						
MUSES						DANSE CLASSIQUE Eveil Magali		DANSE CLASSIQUE Initiation Magali						Classique prepa 8/10 ans Magali		Classique élémentaire 10/12ans Magali				Pointes Magali		Classique Ados Magali		MEDITATION de pleine conscience Tsultrim								
DOIGTS D'OR					YOGA Iyengar Gladys									THEATRE 6/10 Anna		THEATRE 11/14 Anna		THEATRE IMPRO Ados Anna			ROCK 2/3 Guilhem		West Coast 1 Guilhem									
Mairie					CHORALE ADULTES Nora																											
MODELISME			ECHECS Guy											ANGLAIS 4/6 Célia			ANGLAIS 7/10 ans Célia		ANGLAIS 11/14 ans Célia			ANGLAIS DEBUTANT Célia										
CUISINE													LA CUISINE VEDASIEENNE ENFANTS Lionel																			
POTERIE		Tour de Modelage											POTERIE ENFANTS 06/10 ans Dora					POTERIE ENFANTS 11/14 ans Dora					Tour de Modelage									
DETENTE			PILATES Magali		YOGA Viniasa Magali									SWISS BALL Magali		STRETCHING DOS Magali		PILATES-STRETCH Charlotte		BODY TONIC Charlotte		ZUMBA Charlotte		Danse Contemporaine inter Adultes Virginia		FLAMENCO Déb Tatiana		FLAMENCO inter Tatiana				
MUSES			TOTAL Renfo Marion		GYM SANTE Marion		STRETCHING Marion		PILATES 2 Marion					Répétition Aude							Barre à terre Magali		classique Adultes Magali			DANSE JAZZ ADULTES Virginia						
DOIGTS D'OR				Pilates/Stretching sur chaise Nerthe										SCRABBLE Ghislaine					JAZZ Technique 12 ans+ Aude													
MODELISME																																
POTERIE														POTERIE																		
DETENTE			GYM FIT Charlotte		STRETCHING Charlotte		GYM EQUILIBRE Rafika							GYM POSTURALE Rafika		PILATES Rafika					DO'IN Christophe			BODY SCULPT Marion		LIA DEBUTANT Marion						
MUSES			TCMS* Nerthe		PILATES Nerthe		STRETCHING Nerthe														COUNTRY 1 Nadia		COUNTRY 2 Nadia		COUNTRY 3 Nadia							
DOIGTS D'OR				MEDITATION de pleine conscience Tsultrim										PATCHWORK Claudine et Patricia							SOPHROLOGIE / RELAXATION Christiane											
POTERIE														SCULPTURE MODELAGE																		
DETENTE				BODY SCULPT Marion		PILATES Marion		STRETCHING Marion							Danse concours																	
MUSES			LIA Audrey		BODY SCULPT Audrey		PILATES Audrey							DANSE REPETITIONS																		
DOIGTS D'OR			DANSE EVEIL 4/5 Virginia		DANSE INITIATION 6/7 Virginia		DANSE JAZZ 8/10 Virginia							DANSE REPETITIONS																		
POTERIE		TOUR MODELAGE																														

Bibliothèque

Lundi 10h-12h - Mardi 14h30-17h30 - Mercredi 10h-12h / 14h30-17h30 - Jeudi 10h-12h - Vendredi 10h-12h / 14h30-17h30
L'Heure du Conte 14h30-15h30 Vacances scolaires : Mercredi 16h30-18h00

* TCMS : Tête Cœur Muscle Souplesse
*CAF : Cuisses, Abdos, Fessiers

Inscriptions

à partir du 24 août 2026

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 11, 18, 25/09/2026 de 14h à 17h
- les samedis 12, 19, 26/09/2026 de 9h à 12h

Reprise des activités le lundi 7 septembre 2026 à 08h30

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 **07/09/2026**

Tarifs

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

- 33€ 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

Lundi : 10h - 12h

Mardi : 14h30 - 17h30

Mercredi : 10h - 12h / 14h30 - 17h30

Jeudi : 10h - 12h

Vendredi : 10h - 12h / 14h30 - 17h30

Adhérents ASCL : Gratuit - Non Adhérents : 25€

L'heure du conte

Dernier Mercredi avant les vacances : 14h30 - 15h30

Mercredi vacances scolaires : 16h30 - 18h00

Échecs



pour les mineurs -



pour tous

Mercredi - 9h30

ENFANTS & ADOS

Anglais

4/6 ans : mercredi - 14h00 125€

7/10 ans : mercredi - 15h00 160€

11/14 ans : mercredi - 16h00 160€

La Cuisine Védasienne

7/17 ans : mercredi - 14h 200€

Poterie

6/10 ans : mercredi - 13h30 210€

11/14 : mercredi - 16h 210€

Street Dance

7/10 ans : lundi - 17h00 180€

11/14 ans : lundi - 18h00 180€

15 ans et + : lundi - 19h00 180€

Théâtre

6/10 ans - 1h : mercredi - 14h 150€

11/14 ans : mercredi - 15h 215€

Théâtre Impro Ados : mercredi - 16h30 260€

ADULTES

Anglais

Débutant : mercredi - 17h30	230€
Intermédiaire : mardi - 17h45	230€

Chorale

Mercredi - 10h00	190€
------------------------	------

Danse

Flamenco débutant : jeudi - 20h	180€
Flamenco Intermédiaire : jeudi - 21h	180€
Heels (talons) : lundi - 20h	180€
Rock et West Coast :	
1 cours	140€
2 cours	260€
3 cours	360€
Rock 2/3 : mercredi - 18h West Coast 1 : mercredi - 19h	
Rock 3/4 : mercredi - 21h West Coast 2 : mercredi - 20h	
Tango Argetin : lundi - 19h	270€

De Fils en Aiguilles

Mardi - 9h et Mardi - 14h

Espagnol

Intermédiaire et Confirmé : lundi - 17h00	230€
Débutant : lundi - 18h30	230€

Patchwork

Vendredi - 14h

Photo

Lundi - 20h45

Poterie

Poterie : Mardi 14h ou Jeudi 14h

Participation aux frais pour 1 cours/semaine	90€
--	-----

Scrabble

Jeudi - 14h00

Sculpture modelage

Sculpture modelage : Lundi - 14h ou Vendredi - 14h

Participation aux frais pour 1 cours/semaine	90€
--	-----

Tarot

Lundi - 14h

Théâtre

Théâtre Adulte : mardi - 20h30	65€
--------------------------------------	-----

Tour et Modelage

3H (selon calendrier)

Mercredi - 9h ou 18h30	320€
Samedi - 9h	210€

V'DANSE



Classique Justaucorps fourni

Éveil - 1h : mercredi - 10h15	200€
Initiation - 1h : mercredi - 11h15	200€
Préparatoire - 8/10 ans - 1h30 : mercredi - 14h	280€
Elémentaire - 10/12 ans - 1h30 : mercredi - 15h30	280€
Pointes - 1h : mercredi - 17h	180€
Barre à terre - 1h : jeudi - 18h	180€
Ados - 1h30 : mercredi - 18h	280€
Adultes - 1h30 : jeudi - 19h00	280€

Modern'Jazz

12/14 ans - 1h30 : mercredi - 14h	270€
8/10 ans - 1h30 : mercredi - 15h30	270€
Ados - 1h30 : mercredi - 17h	270€
Jazz Technique 12 ans et + - 1h : jeudi - 17h	180€
Adultes - 1h15 : jeudi - 20h30	225€
Éveil 4/5 ans - 1h : samedi - 9h30	180€
Initiation 6/7 ans - 1h : samedi - 10h30	180€
8/10 ans - 1h30 : samedi - 11h30	270€

Contemporain

Adultes inter - 1h15 : jeudi - 19h00	225€
Ados/Adultes débutants - 1h30 : mercre - 18h30	270€

Concours

Préparation concours - 2h : samedi - 15h00	290€
--	------

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 : 69 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 + Danses :

Afro cubaine, Country, Salsa solo, Solo, Rock, West Coast

35 cours : 1 cours = 1 séance d'1H	140€
Pass annuel illimité	360€

Énergies Douces

Qi Gong - Méditation - Sophrologie - Yoga

30 cours : 1 cours = 1 séance d'1H30	300€
--	------

Carte Mixte

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

Sophrologie

Mardi - 15h15 / Vendredi - 18h

Carte 25 cours = 1 séance d'1H30	250€
--	------



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