

# ASSOCIATION CANTONALE DE CULTURE ET DE LOISIRS

## **St TRIVIER DE COURTES**

### ACTIVITES 2016-2017

#### **DANSE MODERNE**

Pour filles et garçons à partir de 5 ans

##### Animatrices

<b>Kristell ANDRE</b>	Enfants nés en 2011 - 2010 - 2009	Cours mercredi à partir de 17H30
<b>Laura VELON</b>	Enfants nés en 2008 - 2007	Cours mardi à partir de 18H30
<b>Hélène LAMBERET</b>	Enfants nés en 2006 - 2005	Cours vendredi 18h - 19h
Aidée de Laura	Enfants nés en 2004 - 2003 - 2002	Cours vendredi 19h - 20h
	Ados avant 2001 et <b>Adultes</b>	Cours vendredi 20h - 21h

##### Lieu

Salle Espace de la Carronnière

Inscription Salle de danse **Vendredi 16 Septembre** De 18h30 à 20h

#### **AUCUN COURS SANS REGLEMENT ET CERTIFICAT MEDICAL**

Cours à partir de la semaine suivante jusqu'à la date du gala de danse {excepté les vacances scolaires}

##### PARTICIPATION ANNUELLE

**100 €**

#### **ZUMBA**

Adulte et Ado à partir de 14 ans révolu

Animateur Kristell ANDRE

Inscription Salle Espace de la Carronnière **Vendredi 16 Septembre** De 18h30 à 20h

Cours Salle de Danse : {jusqu'à mi-juin} Mercredi vers 19h45

#### **AUCUN COURS SANS REGLEMENT ET CERTIFICAT MEDICAL**

##### PARTICIPATION ANNUELLE

**100 €**

# GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO

Pour adultes et Adolescents

Animatrice

**Ioana DANANCHER**



Inscription Salle Espace de la Carronnière **Lundi 19 Septembre**  
De 18h30 à 20h

Premier cours : {jusqu'à mi-juin}

Lundi 26 Septembre de 19 h 30 à 20 h 30 {Gymnase}

Mardi 27 Septembre de 10 h 30 à 11 h 30 Pour les **Vétérans** {Salle Espace de la Carronnière}

**AUCUN COURS SANS REGLEMENT ET CERTIFICAT MEDICAL**

PARTICIPATION ANNUELLE

[100 €]

## MUSCULATION

Pour adultes et Adolescents

Animateur

**Bernard VELON**

Inscription Salle Espace de la Carronnière **Lundi 19 Septembre**  
De 18h30 à 20h

Place limité à 15

Premier cours : {jusqu'à mi-juin}

Lundi 26 Septembre de 19 h 45 à 21 h {Gymnase}



**AUCUN COURS SANS REGLEMENT ET CERTIFICAT MEDICAL**

PARTICIPATION ANNUELLE

[50 €]

MANIFESTATIONS

**QUINE LOTO – JANVIER 2017**

**GALA DE DANSE – JUIN 2017**

**STREET DANCE - DANSE ORIENTALE**

# ECOLE DE DANSE FRED et NICO

Animatrice

**Elodie**

Cours tous les LUNDIS 18h - 19h (1) Street dance - Rock enfant - à partir de 7 ans  
19h - 20h (1) Street jazz - Ragge - Ado



20h - 21h30 (2) Danse Orientale + à définir – Adulte et Ado à partir de 14 ans

**Minimum de participant : 16/ Cours**

*Nous nous réservons le droit d'annuler un cours si le nombre de participant n'est pas atteint  
Et(ou) de modifier l'horaire ou l'ordre des cours.*

Lieu

Salle Espace de la Carronnière

Inscription pour tous les groupes - salle de danse - **Lundi 19 Septembre** 18h30 à 20h

**AUCUN COURS SANS REGLEMENT ET CERTIFICAT MEDICAL**

Cours à partir du Lundi 26 Septembre

jusqu'à la date du gala de danse {excepté les vacances scolaires}

**PARTICIPATION ANNUELLE**

(1)

**150 €**

(2)

**190 €**

## **ECOLE du DOS**

Animateur : Mickael MOREIRA, kinésithérapeute

RENSEIGNEMENT Salle Espace de la Carronnière  
De 19h45 à 20h30

**Vendredi 16 Septembre**

Cours MARDI de 19 h à 21 h

Lieu Gymnase

**PARTICIPATION**

**5 € de l'heure**

**AUCUN COURS SANS BILAN MEDICAL AU CABINET**

**RENSEIGNEMENTS**

**M. MOREIRA**

## **DESSIN – PEINTURE - PASTEL**

Pour Enfants et Adultes de tous niveaux

Animatrice

**Nadine GLORIAN** Artiste peintre

Inscription et reprise des cours **Mardi 4 Octobre** de 19h30 à 22h

Lieu Salle Espace de la Carronnière - Premier étage



**PARTICIPATION ANNUELLE à BLEU MANDARINE**

AUCUNE INSCRIPTION SANS REGLEMENT

**RENSEIGNEMENTS**

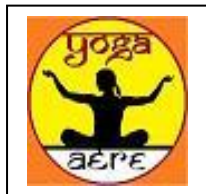
**Nadine GLORIAN 04.74.25.48.21**

# YOGA et RELAXATION

Pour adultes et adolescents

Animateur

Alexandre MONTANARI {Association AÈRE}



Reprise des cours **Mardi 13 septembre** de 20h à 21h15

Inscription **uniquement par téléphone** au 06.11.72.01.89 car places limitées  
Possibilité de faire 1 séance d'essai en appelant

Lieu Salle Espace de la Carronnière

## PARTICIPATION

ADHESION AÈRE ANNUELLE 15 €

**COURS : Séances d'1 h 15 (minimum 32 par an)**

**Forfait annuel : 240 € soit 3 chèques de 80 € chacun, encaissés en 3 fois non remboursable**

**RENSEIGNEMENTS** Alexandre MONTANARI 06.11.72.01.89 – aere71@sfr.fr  
Site : www.yogalouhans.fr

## QI GONG

Pour adultes et adolescents

Animatrice : Clotilde MAURY, praticienne en médecine traditionnelle chinoise

Inscription Salle Espace de la Carronnière **Jeudi 15 Septembre** de 19h à 20h.

Cours Mardi de 14h à 15h30

Jeudi de 19h30 à 21h



Lieu Espace de la Carronnière

**PARTICIPATION ANNUELLE 160 € pour un cours de 1h30 par semaine, avec possibilité de payer en 2 chèques de 80 € chacun, encaissés en 2 fois non remboursable.**

**1er cours d'essai gratuit sur réservation par téléphone. Places limitées.**

(voir planning des cours sur le site internet [www.clotildemaury.fr](http://www.clotildemaury.fr), rubrique « Activités de groupe »)

## AUCUN COURS SANS CERTIFICAT MEDICAL

**RENSEIGNEMENTS :** Clotilde MAURY 09 64 25 19 14 – [clotildemaury@gmail.com](mailto:clotildemaury@gmail.com)

Site : [www.clotildemaury.fr](http://www.clotildemaury.fr)

## INDICATIONS UTILES pour les activités ACCL

[Danse – Rock – Gym – Muscu - Boxe]

- ❖ Adhésion individuelle à remplir le jour de l'inscription {une par personne}
- ❖ Certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité choisie obligatoire pour toutes les sections
- ❖ Paiement possible en **3** fois avant le 1 JANVIER 2017

### ASSURANCE

Toutes les cotisations comprennent une assurance individuelle souscrite par l'A.C.C.L. à la MAIF pour l'ensemble des adhérents.

### AIDES EVENTUELLES

Les BONS LOISIRS JEUNES (pour les 13/18 ans) envoyés par la CAF de l'Ain à certaines familles, ainsi que ceux de la M.S.A. au nom de l'enfant.

Les Chèques Vacances sont acceptés puisque l'A.C.C.L. est agréée auprès de l'A.N.C.V. sous le numéro : 18.28.24

Les Coupons Sports

Les Aides de votre Comité d'Entreprise : Dépôt du chèque en caution