

# INFOS

Le règlement intérieur de l'ASCR est consultable sur notre blog et au bureau de l'ASCR.

## Adhésion

L'adhésion est **obligatoire** pour participer aux activités de l'association. Elle comprend une assurance contractée par l'association. Elle est **valable du 1er septembre 2017 au 31 août 2018**. Individuelle: 10€ / famille: 16€

## Activités hebdomadaires

**Début des activités le lundi 18 septembre 2017.**

Les activités se déroulent **du 18 septembre 2017 au 15 juin 2018, hors vacances**

Les horaires et lieux des activités sont donnés à titre indicatif ; **en cas de fréquentation insuffisante, l'ASCR pourra modifier ou annuler l'activité.**

Toutes les activités sportives proposées par l'ASCR nécessitent un **certificat médical**.

Un **cours d'essai** est proposé en septembre sous réserve d'adhésion préalable à l'association.

## Tarifs

La participation financière aux activités est calculée **sur la base de 31 séances, soit 3.5 euros la séance de 1h** (sauf si spécificité) et correspond au plus juste aux frais de fonctionnement.

Elle est **à régler en totalité le jour de l'inscription** compte tenu des engagements financiers de l'association. Deux **modalités de paiement** sont proposées :

- Règlement en 1 fois, adhésion comprise (en chèque ou en espèces)
- Règlement en 3 fois sans frais par chèques (adhésion comprise dans le 1er chèque)

**Des réductions « enfants » sur les cours collectifs sont accordées pour les paiements en sept et octobre: 5% pour la 2ème personne (enfant uniquement), 10% pour le 3ème pers. (enfant).**



# Formulaire d'inscription



- première adhésion     renouvellement  
 individuelle - 10€     famille - 16€

NOM (chef de famille)

PRENOM

ADRESSE

TELEPHONE

COURRIEL

@

| NOM | PRENOM | DATE DE<br>NAISSANCE | ACTIVITE | JOUR | HORAIRE |
|-----|--------|----------------------|----------|------|---------|
|     |        | / /                  |          |      |         |
|     |        | / /                  |          |      |         |
|     |        | / /                  |          |      |         |
|     |        |                      |          |      |         |

**Vous avez la possibilité de souscrire une garantie dommage corporel individuelle :**  
 Je ne souhaite pas souscrire (signature)..... Je souhaite souscrire.

# Association Sportive Culturelle Rurale de St JEAN St NICOLAS

# 2017-2018



## CONTACT

Maison pour Tous, place de la Mairie  
 05260 St Jean St Nicolas  
**Tél : 04 92 55 93 41**  
 ascr05260@gmail.com  
<http://ascr05.wordpress.com>



Provence-Alpes-Côte d'Azur



Hautes Alpes  
 Conseil Général



## TARIF A L'ANNÉE

### Anglais

Le lundi de 17h30 à 18h45 - 135 € - Lieu : Salle de la Com Com

### Piano

Le mercredi - cours individuel d'1/2 h - 360 € - Lieu : Salle de la Com Com

### Guitare

Le mercredi - cours individuel d'1/2 h - 360 € - Lieu : Ecole de Pont du Fossé

### Photo - L'Appel de l'Image

Le mardi de 20h à 22h - 80 € - Lieu : Salle de la Com Com

### Couture adulte : coupe

Le vendredi de 18h15 à 19h45 - 180 € - Lieu: Salle de réunion - Maison de la Vallée

### Modern Jazz

Le vendredi de 19h30 à 20h45 - (15 ans et +) - 135 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Yoga

Le lundi de 15h à 16h30 - 165 € - Lieu : Maison Pour Tous

Le lundi de 17h à 19h - 220 € - Lieu : Maison Pour Tous

Le jeudi de 8h30 à 10h - 165 € - Lieu : Salle de réunion - Maison de la Vallée

Le jeudi de 10h30 à 12h - 165 € - Lieu : Salle de réunion - Maison de la Vallée

### Taekwondo\*

Le lundi de 18h45 à 20h15 - 165 € - Lieu : Salle JP Reynier

Le jeudi de 18h30 à 20h - 165 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Body Taekwondo\* En musique, sous forme de fitness

Le lundi de 20h15 à 21h15 - 110 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Gymnastique sénior adaptée\*

Le mardi de 9h à 10h15 - 135 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Renforcement musculaire\*

Le mardi de 13h30 à 14h45 - 135 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Bouger autrement\* (travailler son corps dans le temps et l'espace de manière douce et en musique)

Le jeudi de 9h30 à 10h45 - 135 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Zumba\*

Le mardi de 20h30 à 21h30 - 110 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Fesse-Abdo-Cuisse\*

Le mardi de 19h30 à 20h30 - 110 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Pilates Stretching

Le mercredi de 19h à 20h ou de 20h à 21h - 110 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Bois / Vannerie (initiation au travail du bois et de l'osier)

Le mercredi de 18h30 à 20h - sous réserve - (nous consulter).

### Marche nordique\* (horaires et lieux : nous contacter)

\* Activité nécessitant un certificat médical de non contre-indication à la pratique physique et sportive



Après-midi Portes Ouvertes  
**Samedi 9 septembre**  
à partir de 14h30  
Maison de la Vallée  
Et AG le **JEUDI 14 SEPT à 19h**  
Venez nombreux !



## LES 4-6 ANS

### Taekwondo\*

Le lundi de 17h à 17h45 - 4 à 6 ans - 83 € - Lieu : Salle JP Reynier

Le jeudi de 16h45 à 17h30 - 4 à 6 ans - 83 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Eveil au cirque

Le mardi de 17h à 18h - 5/6 ans - 110 € - Lieu : Salle JP Reynier



### Gym enfants

Le mercredi de 16h45 à 17h45 - 4 à 6 ans - 110 € - Lieu : Salle JP Reynier

### Eveil musical

Le jeudi de 16h45 à 17h30 - 4 à 6 ans - 83 € - Lieu : Salle de la Com Com



### Modern Jazz

Le vendredi de 16h45 à 17h30 - 4 à 6 ans - 83 € - Lieu : Salle JP Reynier

## LES 7-14 ANS

### Piano

Le mercredi - cours individuel d'1/2 heure - 360 € - Lieu : Salle de la Com Com

### Guitare

Le mercredi - cours individuels (30min) ou collectifs (1h) 360€ - Lieu: Ecole Pont du Fossé

### Cirque

Le mardi de 18h à 19h15 - 7/12 ans - 135 € - Lieu: Salle JP Reynier



### Couture : Stylisme

Le vendredi de 16h45 à 18h - 7 à 10 ans - 135 € - Lieu: Salle de réunion

Le vendredi de 17h30 à 18h45 - 11 à 14 ans - 135 € - Lieu: Salle de réunion - Maison de la Vallée

### Taekwondo\*

Le lundi de 17h45 à 18h45 - 7 à 12 ans - 110 € - Lieu: Salle JP Reynier

Le jeudi de 17h30 à 18h30 - 7 à 12 ans - 110 € - Lieu: Salle JP Reynier

### Gymnastique\*

Le mercredi de 17h45 à 18h45 - 7 à 12 ans - 110 € - Lieu: Salle JP Reynier

### Modern Jazz

Le vendredi de 17h30 à 18h30 - 7 à 10 ans - 110 € - Lieu: Salle JP Reynier

Le vendredi de 18h30 à 19h30 - 11 à 14 ans - 110 € - Lieu: Salle JP Reynier

### Accueil de Loisirs

L'A.L.S.H. propose aux enfants de 6 à 12 ans des activités et des sorties les mercredis après-midi (13h -18h) et pendant les vacances scolaires (8h -18h)

Lieu : Maison pour Tous. **Ouverture : le mercredi 6 septembre 2017**

Repas et goûter fournis par les parents.

Pour tout savoir de nos intentions éducatives et consulter les programmes, Rdv sur <http://ascr05.wordpress.com>



