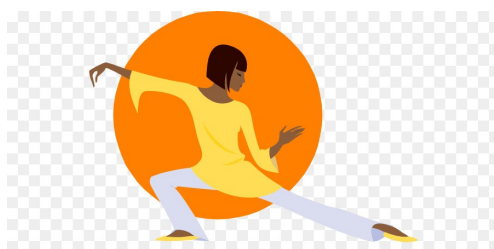


à nous les Activités à Doucier

SPORT
CULTURE
LIEN SOCIAL

Rien de plus simple!

- * Même si vous n'habitez pas Doucier, nos activités sont ouvertes à tous.*
- * Venez tester une séance.*
- * Adhérez à l'ASCD : cotisation annuelle de **15 €/famille***
- * Inscrivez-vous à la ou les activités de votre choix via le bulletin au verso du dépliant.*
- * Payez la cotisation à l'activité... et le tour est joué!!*



BIBLIOTHEQUE : réouverture en septembre

Ouverte tous les **Samedis 10 h –12 h et mercredis de 10 h à 12 h 15 (sauf vacances scolaires)**

Plus de 3000 ouvrages vous attendent, pour les enfants, les ados, les adultes dont CD musique. Une petite bib qui a tout d'une grande.

Sur la place du groupe scolaire,

La cotisation à l'ASCD donne accès à la bibliothèque et vous permet d'emprunter des livres...inscriptions directement à la bibliothèque.



GYM/RENFORCEMENT/STRETCHING pour adultes-Ados dès le 14 septembre

Afin de consolider nos groupes, nous proposons cette année une formule innovante d'une séance d'1 h 30 tous les mercredis de **19 h 30 à 21 h**, salle de l'avenir à Doucier,

Ce cours se répartira sur une phase d'échauffement et renforcement/cardio de mn au total et 1 h de stretching.

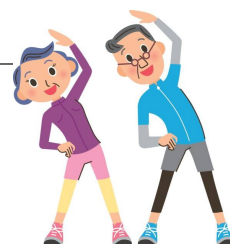
Encadré par animateur de professionnel sport

Pensez à apporter un tapis de sol, tenue décontractée, chaussures de sport

Sauf vacances scolaires

renseignement : Florence NERET 03/84/25/76/07

TARIFS : 150 € pour l'année



30



Club Rando pédestre

Pour les adeptes de marche (bâtons, nordique...), ce groupe constitué en 2021, sera encadré bénévolement par Gérard et Michel, qui proposeront des sorties variées, autour de la découverte de nos paysages. Chacun pourra aller à son rythme, en rando pédestre classique, en marche nordique pour d'autres.

Des parcours différents seront proposés pour s'adapter aux capacités de chacun dans un esprit convivial .

Sorties mardi matin et samedi

Des initiations à la marche nordique encadrées par profession sport seront proposées au cours de l'année pour ceux qui souhaiteraient apprendre la technique ou se perfectionner.

TARIFS : 20 € pour l'année



BADMINTON adultes-ados dès le 16 septembre

Les vendredis soir de 20 h 30 à 22 h 30, halle sportive de la MFR de Chalain (ancien CREPS) à Doucier.

Activité en libre accès sans encadrement, un collectif sympa, intergénérationnel.

Des chaussures de sport propres sont indispensables pour accéder à la halle (usage unique intérieur)

Sauf vacances scolaires, ouvert aux adolescents et adultes.

Inscription/contact : Martine TOLLE 06/36/60/29/09

TARIFS : 85 € pour l'année

Qi Gong seniors dès le 8 septembre

Les jeudis de 10 h 45 à 11 h 45 salle de l'Avenir

Debout, voire assis, pratiques douces pour mobiliser, entretenir, voire reconquérir de la souplesse, de l'équilibre, des capacités respiratoires et musculaires, de la détente et vitalité. Ambiance de groupe assurée. Prévoir tenues décontractées. **Sauf vacances scolaires.**

Encadrée par Marguerite Bobey, professeure de Qi gong et gym adaptée.

renseignement : Marguerite : 06/86/87/10/78

TARIFS : 135 € pour l'année



Qi Gong, Adultes dès le 8 septembre

Les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30 salle de l'Avenir

Le Qi Gong est un art énergétique ancestral faisant partie prenante de la médecine traditionnelle chinoise. Le Zhi Neng Qi Gong ou "Qi Gong de la sagesse" est un ensemble de pratiques visant l'épanouissement individuel et le bien-être, l'entretien de la santé et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Grâce à des automassages, des étirements, des techniques de respirations et dans un apprentissage adapté à chacun, nous nous accompagnerons dans un cercle de bienveillance à cultiver au quotidien de meilleures postures et pratiques corporelles et réponses au stress ordinaire. Ambiance ludique et vivante assurée.

Encadré par Marguerite Bobey, professeure de Qi gong diplômée de l'école chinoise Daohearts

Prévoir tenues décontractées. **Sauf vacances scolaires**

renseignement : Marguerite : 06/86/87/10/78

TARIFS : 135 € pour l'année

COMMENT PARTICIPER, S'INSCRIRE ?

REGLEMENT DE FONCTIONNEMENT

Vous avez la possibilité de payer les cours en trois fois (en donnant 3 chèques dès l'inscription à l'ordre de l'ASCD), qui seront débités selon l'échéancier suivant octobre, janvier et avril.

L'inscription est annuelle, le paiement est donc annuel, et ne peut être adapté aux contraintes personnelles.

Pas de remboursement pour convenance personnelle, mais uniquement sur présentation d'un certificat médical ou déménagement professionnel.

L'inscription doit se faire IMPERATIVEMENT A PARTIR DU BULLETIN JOINT A VOTRE PAIEMENT.



BULLETIN D'INSCRIPTION AUX ACTIVITES

ADHESION ASCD

NOM DE LA FAMILLE	ADRESSE	TELEPHONE

Mail : merci de remplir votre mail pour toute correspondance et info à faire passer

INSCRIPTION ACTIVITES

NOM PRENOM	ACTIVITES CHOISIES	COUT/AN

RECAPITULATIF (à l'ordre de l'ASCD) -

ADHESION ASCD : 15 €

Autorisation d'utilisation d'image

Je soussigné (e) _____ demeurant à:
Accorde à l'association ASCD, dont le siège est situé à Doucier et à ses représentants et toute personne agissant avec leur permission, photographe ou réalisateur à me photographier, enregistrer ou filmer, dans le cadre des activités de l'association (répétitions, réunions, déplacements, démonstrations, toute autre activité liée à l'objet ou action de l'association). Et que ces images puissent être utilisées dans