

SAISON 2025-2026

ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE
DE DOUCIER



DES ACTIVITÉS POUR VOTRE PLAISIR

REJOIGNEZ-NOUS!!

Envie de bouger, faire
du sport, créer du lien,
partir dans les étoiles,
danser, s'évader en
lecture, se recentrer,
lâcher prise...

RIEN DE PLUS SIMPLE!

- 1 séance d'essai gratuite
- activités ouvertes à tous
avec adhésion de 15
€/an/famille
- +cotisation à l'activité
choisie
- bulletin d'inscription avec
paiement à l'inscription
obligatoire



CONTACT-INFO

03-84-25-76-07



<https://www.doucier.fr/article-association-sportive-et-culturelle-de-doucier-ascd,25,vie-associative.htm>



ASCD.bib1996@gmail.com



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

MEDIATHEQUE MUNICIPALE

Ouverte tous les **Samedis et mercredis de 10 h à 12 h (sauf vacances scolaires) à partir du 6 septembre.**

Plus de 3000 ouvrages vous attendent, pour les enfants, les ados, les adultes dont CD musique. Un petit coin de paradis pour la lecture.



Domici'livres pour les plus de 60 ans, service de portage à domicile de livres sur inscription.

15 €/an/famille

ATELIERS INTERGENERATIONS

Atelier papotage et jeux : tous les mercredis à partir de 14 h 30, salle de convivialité, toutes personnes intéressées, de tous âges, même les jeunes, peuvent venir papoter, jouer aux jeux de société, passer un bon moment.

15 €/an/famille

BADMINTON adultes-ados

Les vendredis soir de 20 h 30 à 22 h 30, halle sportive de la MFR de Chalais (ancien CREPS) à Doucier, à partir du 12 septembre

Activité en libre accès sans encadrement, un collectif sympa, intergénérationnel. Possibilité de séances techniques encadrées.

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

Sauf vacances scolaires, ouvert aux adolescents et adultes.

Contact : Martine Tollé 06/36/60/29/09

Tarif : 85 €/an/personne

GROUPE RANDO, PEDESTRE, MARCHE NORDIQUE...

Groupe de marcheurs autonomes chacun allant à son rythme, en rando avec ou sans bâtons, en marche nordique pour les adeptes, les séances du mardi ou samedi matin sont proposées par nos bénévoles Gérard et Michel, autour de sorties variées, alliant découverte de nos paysages, du patrimoine, sport et bonne humeur.

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

Contact : Michel Gaillard 06/82/14/86/37

Gérard Grand 06/98/40/43/07

Tarif : 10 €/an/personne

DANSE FOLK

Les jeudis de 19 h à 20 h (tous les 15 jours), danses simples et mixées et en plus de 20 h à 20 h 30, danses plus complexes pour les confirmés. salle de l'Avenir **à partir du 18 septembre**

Les cours seront encadrés par Sarah De Waele, bénévolement

Des soirées bal folk sont prévues (cf le calendrier)

Contact : sarah.dewaele@orange.fr

Tarif : 10 €/an/personne

GYM/RENFORCEMENT/STRETCHING

Formule de séance innovante qui allie 45 mn d'échauffement, renforcement musculaire, cardio et 45 mn de stretching, étirements profonds. (adultes et ados)

La séance dure 1 h 30 tous **les mercredis de 19 h 30 à 21 h**, salle de l'avenir à Doucier, à partir du **10 septembre**

Encadrement par animateur de profession sport, les séances sont complètes et dynamiques, mais chacun peut aller à son rythme.

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

Contact : Florence Neret 03/84/25/76/07

Tarif :
150 €/an/personne

QI GONG ADULTES

Les jeudis de 9 h 15 à 10 h 30 salle de l'Avenir à partir du **18 septembre**

Le Qi Gong est un sport de santé d'origine chinoise, où il est pratiqué depuis des millénaires. Il assouplit le corps, optimise toutes les fonctions vitales et offre détente calme intérieur nécessaires au bon équilibre émotionnel et psychique. L'activité s'adapte aux capacités de chacun, elle est composée d'automassages, d'étirements, de mouvements lents et de techniques de respiration.

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

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

Tarif :
140 €/an/personne

GYM ADAPTEE SENIORS +

Les jeudis de 10 h 45 à 11 h 45 salle de l'Avenir à partir du **18 septembre**

Debout et 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.

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

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

Activité soutenue par le Département dans le cadre de projets seniors et prévention.



Tarif : 140 €/an/personne

ASTRO DES LACS

Nous vous proposons une toute nouvelle activité, elle sera encadrée par des amateurs passionnés d'astronomie. Régulièrement le groupe se retrouvera pour observer, échanger, apprendre, transmettre.

Le groupe proposera également des soirées thématiques dans l'année pour transmettre cette passion de l'astronomie

Contact : Claude Buffavand 06/70/23/94/71 ou Jordan Garay : 07/82/67/83/76

Tarif : 10 €/an/personne

COMMENT S'INSCRIRE ?

REGLEMENT DE FONCTIONNEMENT

L'inscription et le paiement sont annuels (par chèque, liquide ou virement).

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

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

Inscription IMPERATIVE AVEC LE BULLETIN JOINT A VOTRE PAIEMENT

à redonner soit au référent activité, soit à déposer dans la boîte aux lettres de la médiathèque de Doucier avant le 15 octobre IMPERATIF

BULLETIN D'INSCRIPTION 2025-2024

ADHESION ASCD : 15 €/famille

N'oubliez pas votre mail et téléphone pour vous prévenir en cas d'absence, de report des cours.

NOM DE LA FAMILLE	ADRESSE	TELEPHONE

Votre mail :

INSCRIPTION ACTIVITES (tarifs se reporter aux activités)

NOM PRENOM	ACTIVITES CHOISIES	COUT/AN

RECAPITULATIF PAIEMENT (à l'ordre de l'ASCD)

ADHESION ASCD :	15 €	TOTAL A PAYER
TOTAL ACTIVITES :	€	€

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 le cadre des publications, site de l'ASCD, exposition, projection publique.

Fait le _____ à _____
signature