à nous les Activités à Doucier

SPORT CULTURE LIEN SOCIAL

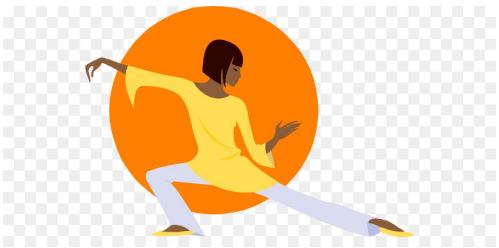
Rien de plus simple!

** 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!!*



ASCD Association Sportive et Culturelle Doucier

Pour en savoir plus sur notre association, retrouvez-nous régulièrement sur notre site internet : **https://ascdoucier.wordpress.com/**

IPMS, ne pas jeter sur la voie pubique

BIBLIOTHEQUE : réouverture le 8 septembre

Ouverte tous les **Samedis 10 h –12 h et mercredis de 10 h à 12 h 30 (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, bâtiment du DAB du crédit agricole.

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

GYM d'entretien Adultes–ados dès le 15 septembre

Tous les mercredis de **19 h 30 à 20 h 30,** salle de l'avenir à Doucier,

gym d'entretien,-cardio, renforcement musculaire, et bonne humeur

Encadré par Gaëtan Heim, professionnel

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

Certificat médical d'aptitude à la pratique de la gym d'entretien

TARIF : 120 €/ an / personne (3.24 €/séance)

Inscription/contact : Florence NERET 03/84/25/76/07

STRETCHING pour adultes-Ados dès le 13 septembre

Cours les lundis de 19 h 30 à 20 h 30, salle de de l'avenir Doucier, étirements des muscles, assouplissements, détente.

Encadré par Gaëtan Heim, professionnel

Pensez à apporter un tapis de sol, tenue décontractée, couverture, veste

TARIF : 120 €/an /personne, (3.24 €/séance)

Inscription/contact : Florence NERET 03/84/25/76/07

BADMINTON adultes-ados dès le 17 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.

TARIF : 80 €/personne (2.42 €/séance)

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

GYM adaptée séniors dès le 16 septembre

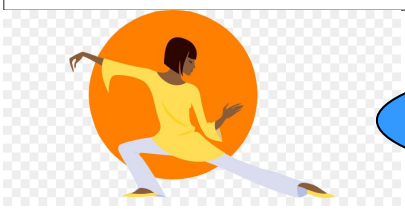
Les jeudis de 10 h 30 à 11 h 30 salle de l'Avenir

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

TARIF : 120 € /personne (3.43 €/séance)

Inscription/contact : Florence NERET 03/84/25/76/07



Qi Gong, dès le 16 septembre

Les jeudis de 19 h 30 à 20 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

TARIF : 120 € /personne (3.43 €/séance)

Inscription/contact : Florence NERET 03/84/25/76/07

Club Photos jeunes adultes

Cette nouvelle activité sera portée par de jeunes adultes , qui souhaitent échanger sur les techniques de photos, l'utilisation du matériel, organisation de sorties photo spécifique...etc, en totale autonomie de fonctionnement. En cas d'achat de matériel, le groupe devra prévoir son budget.

Contact : Julien Humblot

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.

(prix dégressif pour l'inscription à une 2nd activité, **100 €** sur la moins chère)

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.

En cas de COVID-19 et de nouvelles directives protocolaires, notre organisation peut en être modifiée

BULLETIN D'INSCRIPTION AUX

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 CHOISIE	COUT/AN

RECAPITULATIF (à l'ordre de l'ASCD) -

ADHESION ASCD : 15 €

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).