

Vendredi!

Marche Dynamique	Adultes / Adolescents 11h00 - 12h30 165 € / an + Adhésion 12 € Début des séances le 11 septembre 2020 Jocelyne Gallego ascvb38410@gmail.com Extérieur
MLC Méthode de Libération des Cuirasses ©	Adultes 18h30 - 20h15 Date du 1 ^{er} stage à confirmer 1 stage et 1 thème différent / mois Tarif calculé selon le nombre de participants (*) + Adhésion 12 € Jean Marie Berthaud ascvb38410@gmail.com 06 80 60 22 41 Salle Guillot

Service location
L'ASCVB met à votre disposition toute l'année en location : des tables et des bancs (**4 € / table et 2 € / banc**),
Pour tous renseignements complémentaires et réservations, merci de contacter : Thierry Olivero 06 85 40 46 82 ou ascvb38410@gmail.com

Section Histoire & Patrimoine : à consulter sur notre site www.ascvb.fr
Vous y découvrirez des témoignages, mais aussi l'histoire du patrimoine naturel, industriel et culturel de Vainaveys-le-Bas !

Ski du Mercredi à Chamrousse (à partir de Janvier – 9 séances)
Ski : enfants (> 5/6 ans) et ados / **Surf** : enfants (> 8 ans) et ados
Niveau débutant à confirmer - Inscriptions à partir de novembre
Nous recherchons des bénévoles pour l'encadrement, merci de contacter : Cyril Bollud cyrilbollud@gmail.com


Vous pouvez également nous adresser toute question ou suggestion par e-mail : ascvb38410@gmail.com


Venez nous rencontrer au Forum des associations les Samedi 5 septembre 2020
(Matin à VLB et l'après-midi à VLH)

(*) Tarif préférentiel non cumulable avec les diverses remises accordées (voir page 1)

ASCVB

Association Sportive et Culturelle de Vainaveys-le-Bas



www.ascvb.fr



ascvb38410@gmail.com www.facebook.com/ASCVB38410

ACTIVITÉS 2020 - 2021

Adhésion familiale annuelle : 12 € (valable pour toutes les activités)

Pour les nouveaux adhérents :

Remises : - 5 % applicables à partir de 2 activités souscrites/personne, - 10 % pour les lycéens, - 20 % pour les étudiants (non cumulables et hors *)

Lundi	
Couture	Adultes / Adolescents 8h45 - 11h45 220 € / an (1 ^{er} cours) + Adhésion 12 € Début des cours le 07 Septembre 2020 Corinne Sendra ascvb38410@gmail.com Salle Guillot
Marche Nordique	Adultes / Adolescents 10h00 - 11h30 165 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 07 septembre 2020 Jocelyne Gallego ascvb38410@gmail.com Extérieur
Danse Jazz	Enfants / Adolescents 16h45 - 17h30 120 € / an + Adhésion 12 € 17h30 - 18h30 18h30 - 19h30 19h30 - 20h30 125 € / an + Adhésion 12 € 4/5 ans 6/8 ans 9/11 ans Ados
Street Jazz	Adultes / adolescents 20h30 - 21h30 125 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 07 septembre 2020 ascvb38410@gmail.com Salle Polyvalente

NOUVEAU!

(*) Tarif préférentiel non cumulable avec les diverses remises accordées
(*) **Sous réserve d'un nombre suffisant de participants inscrits**

Lundi	<p>Adultes / Adolescents 19h - 20h30 100 € / an + adhésion 12 € Début des cours le lundi 7 septembre 2020 (25 cours selon calendrier)</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Guillot</p>
	NOUVEAU!

Mardi	<p>Adultes / Adolescents 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00 110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) (*) Adhésion 12 € Début des cours le 8 septembre 2020</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Polyvalente</p>
	<p>Adultes 18h15 - 19h15 155 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 8 septembre 2020 Isabelle Royanez</p> <p>Anglais</p>
	<p>Adultes 19h15-20h30 188€ / an + Adhésion 12€ Début des cours le 8 Septembre 2020 Claudine Ouvaroff</p> <p>Yoga</p>
	NOUVEAU!
	<p>Adultes / Adolescents 20h15 - 21h Début des cours le 8 septembre 2020 Adhésion 12 € 110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) (*)</p> <p>ZumbFit</p>
	<p>Adultes 21h - 21h45 110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) (*) zumbfit et renfo Isabelle Royanez</p> <p>Renfo Musculaire</p>

Mercredi	<p>Adultes 9h00 - 10h00 155 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 9 septembre 2020 Thérèse Guillard</p> <p>Qi Gong</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Polyvalente</p>
-----------------	--

Mercredi

Anglais	<p>Adultes 10h30 - 11h30 18h00 - 19h00 155 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 9 septembre 2020 Isabelle Royanez</p> <p>Anglais</p> <p><i>Conversation</i> <i>Niveau débutant</i></p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Guillot</p>
Pilates Débutants	<p>Adultes 19h - 20h00 147 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 9 septembre 2020 Jocelyne Gallego</p> <p>Pilates Débutants</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Polyvalente</p>
Théâtre	<p>Enfants à partir de 6 ans 14h00 - 15h00 105 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 9 septembre 2020 Sylvie Parra</p> <p>Théâtre</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Guillot</p>
Hip-Hop	<p>Enfants à partir de 8 ans 15h30 - 17h 160 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 9 septembre 2020</p> <p>Hip-Hop</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Polyvalente</p>
Zumba enfants	<p>Enfants à partir de 5 ans 14h00 - 14h45 120 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 9 septembre 2020</p> <p>Zumba enfants</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Polyvalente</p>

Jeudi

Pilates	<p>Adultes 8h45 - 10h15 19h30 - 20h30 Début des cours le 10 septembre 2020 Jocelyne Gallego</p> <p>Pilates</p> <p>188 € / an + Adhésion 12 € 147 € / an + Adhésion 12 €</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Polyvalente</p>
Zumba enfant	<p>Enfants 16h45 - 17h30 7/9 ans 17h45 - 18h30 10/13 ans 120 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 10 septembre 2020</p> <p>Zumba enfant</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Polyvalente</p>
Zumba	<p>Adultes / Adolescents 18h40 - 19h30 110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) (*) + Adhésion 12 € Début des cours le 10 septembre 2020 Jocelyne Gallego</p> <p>Zumba</p> <p>ascvb38410@gmail.com Salle Polyvalente</p>