

# A.S.C.V.B

Association Sportive et Culturelle de Vaulnaveys-le-Bas

 [www.ascvb.fr](http://www.ascvb.fr)

 [ascvb38410@gmail.com](mailto:ascvb38410@gmail.com)

 [www.facebook.com/ASCVB38410](https://www.facebook.com/ASCVB38410)

## ACTIVITÉS 2019 – 2020

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

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

Lundi	<b>Couture</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 8h45 - 11h45 <u>220 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 09 Septembre 2019 Corinne Sendra <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Guillot
	<b>Marche Nordique</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 10h00 - 11h30 <u>165 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 09 septembre 2019 Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 81 24 64 44 Extérieur <i>Sous réserve d'un nombre suffisant de participants inscrits.</i>
	<b>Danse Jazz</b>	<b>Enfants/Adolescents</b> 16h45 - 17h30 4/5 ans <u>120 € / an + Adhésion 12 €</u> 17h30 - 18h30 6/8 ans 18h30 - 19h30 9/11 ans 19h30 - 20h30 Ados <u>125 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 09 septembre 2019 Fouzia Polaert <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente

(\* ) Tarif préférentiel non cumulable avec les diverses remises accordées

## Mardi

	<b>Gym Tonic</b>	<b>Adultes /Adolescents</b> 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00 <u>110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 10 septembre 2019 <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
	<b>Anglais</b>	<b>Adultes</b> 18h15 - 19h15 <i>Conversation</i> <u>155 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 10 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Guillot
	<b>Pilates</b>	<b>Adultes</b> <b>Débutants</b> 19h15-20h15 147€ / an + Adhésion 12€ Début des cours le 10 Septembre 2019 Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a>  06 81 24 64 44                      Salle Guillot
	<b>Zumba</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 20h30 - 21h30 <u>110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) (*)</u> <u>+ Adhésion 12 €</u> Début des cours le 10 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente

## Mercredi

	<b>Qi Gong</b>	<b>Adultes</b> 9h00 - 10h00 <u>155 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 11 septembre 2019 Thérèse Guillard <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
	<b>Anglais</b>	<b>Adultes</b> 10h15 - 11h15 18h00 - 19h00 <i>Conversation</i> <i>Niveau débutant</i> <u>155 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 11 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Guillot
	<b>Anglais</b>	<b>Enfants</b> <b>CM1/CM2</b> 11h15 - 12h15 <u>155 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 11 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Guillot

NOUVEAU!

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

Mercredi	<p><b>Théâtre</b></p> <p><b>Enfants à partir de 6 ans</b>            14h00 - 15h00  <u>105 € / an + Adhésion 12 €</u>            Début des cours le 11 septembre 2019            Sylvie Parra <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a>            Salle Polyvalente</p>
	<p><b>Hip-Hop</b></p> <p><b>Enfants à partir de 8 ans</b>            17h30-18h30  <u>120 € / an + Adhésion 12 €</u>            Début des cours le 11 septembre 2019  <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a>            Salle Polyvalente</p> <p style="text-align: right; color: white; background-color: red; padding: 5px;"><b>NOUVEAU!</b></p>
	<p><b>Break Dance</b></p> <p><b>Adultes/Adolescents</b>            18h30-19h30  <u>120 € / an + Adhésion 12 €</u>            Début des cours le 11 septembre 2019  <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a>            Salle Polyvalente</p> <p style="text-align: right; color: white; background-color: red; padding: 5px;"><b>NOUVEAU!</b></p>
	<p><b>Country</b></p> <p><b>Adultes/Adolescents</b>            19h45 - 20h45 <i>New Line Dance</i>            20h45 - 21h45 <i>Country</i>  <u>120 € / an (1 cours) ou 170 € / an (2 cours) (*)</u>  <u>+ Adhésion 12 €</u>            Début des cours le 11 septembre 2019            Thierry Olivero <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a>            06 85 40 46 82 Salle Polyvalente</p>
Jeudi	<p><b>Pilates</b></p> <p><b>Adultes</b>            8h45 - 10h15 <u>188 € / an + Adhésion 12 €</u>            19h30 - 20h30 <u>147 € / an + Adhésion 12 €</u>            Début des cours le 12 septembre 2019            Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a>            06 81 24 64 44 Salle Polyvalente</p>
	<p><b>Zumba enfant</b></p> <p><b>Enfants</b>            16h45 - 17h30 <b>7/9 ans</b>            17h45 - 18h30 <b>10/13 ans</b>  <u>120 € / an + Adhésion 12 €</u>            Début des cours le 12 septembre 2019            Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a>            06 81 24 64 44 Salle Polyvalente</p>
	<p><b>Zumba</b></p> <p><b>Adultes/Adolescents</b>            18h40 - 19h30  <u>110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) (*) + Adhésion 12 €</u>            Début des cours le 12 septembre 2019            Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a>            06 81 24 64 44 Salle Polyvalente</p>

<b>Jeudi</b>	<b>Cardio Training</b>	<b>Adultes</b> 20h30 - 21h30 <u>110 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 12 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
--------------	------------------------	--

<b>Vendredi</b>	<b>Marche Dynamique</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 11h00 - 12h30 <u>165 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des séances le 13 septembre 2019 Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 81 24 64 44 Extérieur
	<b>MLC</b> Méthode de Libération des Cuirasses ©	<b>Adultes</b> 18h30 - 20h15 1er stage le 4 octobre 2019 1 stage et 1 thème différent / mois <u>Tarif calculé selon le nombre de participants (*)</u> <u>+ Adhésion 12 €</u> Jean Marie Berthaud <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 80 60 22 41 Salle Guillot

### Service location

L'ASCVB met à votre disposition toute l'année en location :  
 Un chapiteau de 60 m<sup>2</sup> (**155 €**),

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](mailto:ascvb38410@gmail.com)

**Section Histoire & Patrimoine** : à consulter sur notre site [www.ascvb.fr](http://www.ascvb.fr)

Vous y découvrirez des témoignages, mais aussi l'histoire du patrimoine  
 naturel, industriel et culturel de Vaulnaveys-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 confirmé - Inscriptions à partir de novembre

Nous recherchons des bénévoles pour l'encadrement,  
 merci de contacter : Cyril Bollud [cyrilbollud@gmail.com](mailto:cyrilbollud@gmail.com)

Vous pouvez également nous adresser toute question ou suggestion par e-mail :

[ascvb38410@gmail.com](mailto:ascvb38410@gmail.com)



Venez nous rencontrer au Forum des associations les Samedi 7 septembre 2019

(Matin à VLB et l'après-midi à VLH)



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