



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](http://www.facebook.com/ASCVB38410)

## ACTIVITÉS 2018 - 2019

**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 10 septembre 2018 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 10 septembre 2018 Jocelyne Gallego <a href="mailto:jocelyne.gallego@wanadoo.fr">jocelyne.gallego@wanadoo.fr</a> Extérieur
	<b>Danse Jazz</b>	<b>Enfants/Adolescents</b> 16h45 - 17h30 4/5 ans <u>115 € / an + Adhésion 12 €</u> 17h30 - 18h30 6/8 ans 18h30 - 19h30 9/11 ans 19h30 - 20h30 Ados <u>120 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 24 septembre 2018 Fouzia Polaert 06 88 11 69 35 Salle Polyvalente
	<b>Trampo Cardio Training</b>	<b>Adultes</b> 20h30 - 21h30 <u>130 € / an (1 cours) ou 195 € / an (2 cours) (*)</u> <u>+ Adhésion 12 €</u> Début des cours le 10 septembre 2018 Isabelle Royanez <a href="mailto:hubert.royanez@wanadoo.fr">hubert.royanez@wanadoo.fr</a> Salle Polyvalente

<b>Mardi</b>	<b>Gym Tonic</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00 <u>105 € / an (1 cours) ou 150 € / an (2 cours) (*)</u> + Adhésion 12 € Début des cours le 11 septembre 2018 Jean-Patrice Veyret      06 84 20 36 19 Salle Polyvalente
	<b>Anglais</b>	<b>Adultes</b> 18h30 - 19h30 <i>Conversation</i> <u>155 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 11 septembre 2018 Isabelle Royanez <a href="mailto:hubert.royanez@wanadoo.fr">hubert.royanez@wanadoo.fr</a> Salle Guillot
	<b>Pilates</b>	<b>Adultes</b> <i>Débutants</i> <i>Sous réserve de la dispo. d'un prof &amp; nb. d'élèves suffisant</i> 19h30 - 20h30 <u>145 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 11 septembre 2018 Jocelyne Gallego <a href="mailto:jocelyne.gallego@wanadoo.fr">jocelyne.gallego@wanadoo.fr</a> Salle Guillot
	<b>Zumba</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 20h30 - 21h30 <u>105 € / an (1 cours) ou 150 € / an (2 cours) (*)</u> + Adhésion 12 € Début des cours le 11 septembre 2018 Isabelle Royanez <a href="mailto:hubert.royanez@wanadoo.fr">hubert.royanez@wanadoo.fr</a> Salle Polyvalente
<b>Mercredi</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Adultes</b> 9h00 - 10h00 <u>155 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 12 septembre 2018 Thérèse Guillard <a href="mailto:therese.larrive.guil@gmail.com">therese.larrive.guil@gmail.com</a> Salle Polyvalente
	<b>Anglais</b>	<b>Adultes</b> 10h30 - 11h30 <i>Conversation</i> 18h00 - 19h00 <i>Niveau débutant</i> <u>155 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 12 septembre 2018 Isabelle Royanez <a href="mailto:hubert.royanez@wanadoo.fr">hubert.royanez@wanadoo.fr</a> Salle Guillot
	<b>Théâtre</b>	<b>Enfants à partir de 6 ans</b> 14h00 - 15h00 <u>100 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des cours le 12 septembre 2018 Sylvie Parra <a href="mailto:ascyb38410@gmail.com">ascyb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente

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

Mercredi	<p><b>Danse africaine</b></p> <p><b>Adultes/Adolescents</b>  17h45 - 19h00  19h00 - 20h15  <u>200 € / an (1 cours) ou 300 € / an (2 cours) (*)</u>  + Adhésion 12 €  Début des cours le 12 septembre 2018  Jean-Patrice Veyret 06 84 20 36 19  Salle Polyvalente</p>
	<p><b>Country</b></p> <p><b>Adultes/Adolescents</b>  20h15 - 21h15 <i>New Line Modern</i>  21h15 - 22h15 <i>Country</i>  <u>120 € / an (1 cours) ou 170 € / an (2 cours) (*)</u>  + Adhésion 12 €  Début des cours le 12 septembre 2018  Thierry Olivero 06 85 40 46 82  Salle Polyvalente</p>
Jeudi	<p><b>Pilates</b></p> <p><b>Adultes</b> <i>Niveau Confirmé</i>  8h45 - 10h15 <u>185 € / an + Adhésion 12 €</u>  19h40 - 20h30 <u>145 € / an + Adhésion 12 €</u>  Début des cours le 13 septembre 2018  Jocelyne Gallego <a href="mailto:jocelyne.gallego@wanadoo.fr">jocelyne.gallego@wanadoo.fr</a>  Salle Polyvalente</p>
	<p><b>Zumba enfant</b></p> <p><b>Enfants</b>  16h45 - 17h30 <i>7/9 ans</i>  17h45 - 18h30 <i>10/12 ans</i>  <u>115 € / an + Adhésion 12 €</u>  Début des cours le 13 septembre 2018  Fanny Giron <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a>  Salle Polyvalente</p>
	<p><b>Zumba</b></p> <p><b>Adultes/Adolescents</b>  18h40 - 19h30  <u>105 € / an (1 cours) ou 150 € / an (2 cours) (*)</u>  + Adhésion 12 €  Début des cours le 13 septembre 2018  Jocelyne Gallego <a href="mailto:jocelyne.gallego@wanadoo.fr">jocelyne.gallego@wanadoo.fr</a>  Salle Polyvalente</p>
	<p><b>Chorale</b></p> <p><b>Adultes</b> <i>selon calendrier</i>  19h00 - 20h30  <u>100 € / an + Adhésion 12 €</u>  Début des cours le 13 septembre 2018  Monique Fiore 06 32 44 72 66  Salle Guillot</p>

Jeudi	<b>Trampo Cardio Training</b> ou <b>Zumba Training</b>	<b>Adultes</b> 20h30 - 21h30 Trampo : <u>130 € / an (1 cours) ou 195 € / an (2 cours) (*)</u> Zumba : <u>105 € / an (1 cours) ou 150 € / an (2 cours) (*)</u> + <u>Adhésion 12 €</u> Début des cours le 13 septembre 2018 Isabelle Royanez <a href="mailto:hubert.royanez@wanadoo.fr">hubert.royanez@wanadoo.fr</a> Salle Polyvalente
Vendredi	<b>Marche dynamique</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 10h30 - 12h00 <u>165 € / an + Adhésion 12 €</u> Début des séances le 14 septembre 2018 Jocelyne Gallego <a href="mailto:jocelyne.gallego@wanadoo.fr">jocelyne.gallego@wanadoo.fr</a> Extérieur
	<b>MLC</b> <b>Méthode de Libération des Cuirasses</b> ©	<b>Adultes</b> 18h30 - 20h15 1er stage le 5 octobre 2018 1 stage et 1 thème différent / mois Tarif calculé selon le nombre de participants (*) + <u>Adhésion 12 €</u> Jean Marie Berthaud 06 80 60 22 41 Salle Guillot

**Service location** : à votre disposition toute l'année, 2 chapiteaux de 60 m<sup>2</sup> (**155 € l'un**), des tables (**4 €**) et des bancs (**2 €**).  
Contact : Thierry Olivero 06 85 40 46 82

**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 !  
Contact : [ascvb38410@gmail.com](mailto:ascvb38410@gmail.com)

**VTT du Mercredi** pour les 8-11 ans, 5 séances au tarif de 100 € (\*)  
le mercredi de 9h à 11h45 (1<sup>ère</sup> session à partir du 19 septembre)  
*Sous réserve d'un nombre de participants suffisant*  
Contact : Fouzia Polaert 06 88 11 69 35

**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 également des bénévoles pour l'encadrement !  
Contact : Cyril Bollud [cyrilbollud@gmail.com](mailto:cyrilbollud@gmail.com)

Vous pouvez également nous contacter par email [ascvb38410@gmail.com](mailto:ascvb38410@gmail.com)  
pour tout renseignement complémentaire

et venez nous rencontrer au **Forum des Associations**  
le samedi **8 septembre 2018** (le matin à VLB, l'après-midi à VLH)