



Le mot du Président

Contact : asch@chu-montpellier.fr - 04 67 33 64 39 (le jeudi de 9h à 12h)
<https://association-sportive-et-culturelle-hospitaliere.comiti-sport.fr>



Yoga	9
L'Atelier créatif	10
Loisirs et Culture	10
Chorale	11
Tae Kwon Do - M.M.A	12
Musculation - fitness	13
Pétanque	14
Randonnée	14
Golf	15
Krav Maga	15
Tennis et Padel	16
Cyclo	18
Foot	18
Cours de Feldenkrais	19

L'Association Sportive et Culturelle de l'Hôpital a été créée par la volonté de quelques collègues hospitaliers désireux de permettre à tous les agents du CHU de MONTPELLIER de se retrouver dans une ambiance amicale pour pratiquer des activités sportives et de loisirs. Elle a démarré en 1973 avec une section foot qui a longtemps brillé en championnat avant de s'assoupir pour renaître en 2022, suivie en 1978 par la section tennis, puis la musculation.

Au fil des années, elle s'est enrichie de multiples autres activités, jusqu'à atteindre le nombre de 13 sections aujourd'hui.

Elle bénéficie toujours de la bienveillance de la Direction du CHU qui, dans le cadre d'une convention de partenariat renouvelée en 2023, nous apporte un soutien financier et met à la disposition des pratiquants le site enchanteur du tennis de la VALSIÈRE à GRABELS ainsi que les locaux spacieux du pavillon 21 à l'hôpital de LA COLOMBIÈRE. En échange de quoi, en permettant aux hospitaliers de se retrouver pour participer aux activités de leur choix, nous espérons que notre association apporte sa modeste contribution à une certaine qualité de vie qui rend le travail plus facile.

L'ASCH déborde toujours de projets pour les mois et les années à venir :

Ont démarré en 2022, de nouvelles activités au sein des sections existantes : arts martiaux « M.M.A., krav maga », training (section musculation), padel (section tennis), méditation en pleine présence, Feldenkrais, danse adultes/enfants.

En projet : de l'Aquabike et du badminton

Sur le plan administratif et réglementaire, l'ASCH s'est dotée cette année d'une application informatique « COMITI » que nous souhaitons mettre au service des adhérents et des sections afin de mieux communiquer avec tous.

Enfin, en septembre 2023, l'ASCH fête ses 50 ans d'existence par une journée qui nous espérons sera un grand moment de convivialité

Par cette petite brochure, nous souhaitons vous donner envie de rejoindre pour pratiquer et qui sait, peut-être, être à l'initiative de la création de nouvelles sections.

Au plaisir de vous retrouver ou de vous compter bientôt parmi nous,



Le Président de l'ASCH
Gilbert BELLOC



MODALITÉS D'ADHÉSION À UNE SECTION

Pour être en conformité avec la Loi sur le RGPD (Règlementation Générale sur la Protection des Données), l'ASCH s'est dotée du logiciel "COMITI".

L'inscription dans une section (ou plusieurs) d'un adulte ou d'un enfant nécessite au

préalable la création d'un compte auprès de l'ASCH.

Le tarif à l'ASCH est fixé à 5 € par personne, payable une seule fois à la première inscription de la saison 2023-2024.

ÉTAPE
01

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE D'INSCRIPTION DU CLUB

Se rendre sur le site de votre club depuis un ordinateur:
<https://association-sportive-et-culturelle-hospitaliere.comiti-sport.fr>

ÉTAPE
02

CRÉEZ VOTRE COMPTE ADHÉRENT

Commencez par créer votre compte adhérent en cliquant sur l'espace dédié. S'il s'agit de votre enfant mineur les coordonnées du responsable légal vous seront demandées.

ÉTAPE
03

AJOUTEZ LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE

Une fois votre compte créé, vous pourrez ajouter un ou plusieurs membres de votre famille, pour les inscrire à des activités.

ÉTAPE
04

IMPORTEZ VOS DOCUMENTS

Téléchargez les documents demandés par le club et profitez d'un espace réservé pour vos documents personnels.

ÉTAPE
05

SÉLECTIONNEZ VOTRE OU VOS ACTIVITÉS

Rendez-vous sur l'espace des activités proposées par votre club, et avec les filtres choisissez celle(s) qui vous intéresse(nt). Vous pouvez prendre plusieurs activités pour vous ou votre famille en 1 seule fois.

ÉTAPE
06

VALIDEZ VOTRE PANIER

Une fois dans votre panier, choisissez parmi les différents moyens de paiement pour valider votre inscription.

ÉTAPE
07

ÉDITEZ VOTRE RÉCÉPISSÉ D'INSCRIPTION

Lorsque le club aura validé votre inscription, vous pourrez éditer votre reçu depuis votre espace adhérent.

En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous contacter au local ASCH le jeudi matin au 04 67 33 64 39

Merci !

A bientôt

<https://association-sportive-et-culturelle-hospitaliere.comiti-sport.fr>



YOGA

Pavillon 21 - Hôpital La Colombière - Salle 2 (2^{ème} étage)

Le Hatha Yoga (particulièrement développé en occident depuis quelques décennies) est un Yoga où la pratique corporelle et de la respiration tiennent une place importante qui permet progressivement de pratiquer la méditation. Au-delà de ces pratiques le Yoga favorise une meilleure connaissance de soi.

Symboliquement Ha signifie soleil, Tha signifie lune, Yoga unir, joindre, Hatha Yoga signifie joindre les opposés pour atteindre un équilibre. Le Hatha Yoga est un Yoga intégral qui invite à faire une pause, à s'accorder un temps pour soi. En effet, la pratique

du Yoga va progressivement nous permettre de découvrir en toute simplicité, chacun évoluant à son rythme, le monde de l'intériorité, tout en restant apte à faire face aux multiples sollicitations et stimuli qui constituent notre vécu quotidien.

Au fil du temps, une pratique assidue permet de ressentir plus de résistance physique, plus de calme, de confiance en soi et d'harmonie intérieure. Le sommeil gagne en qualité. La capacité de travail et de concentration sont optimisées. De manière générale, le Yoga considéré comme une pratique holistique favorise le bien-être mental et émotionnel.

Il peut aider à réduire les symptômes de dépression, d'anxiété ou d'autres perturbations mentales en favorisant la relaxation, l'acceptation de soi et la présence dans le moment présent.



Les cours de yoga se déroulent du 11 septembre à mi-juillet.

JOURS	Horaire	Professeurs
Lundi	18h45 - 20h15	Jacqueline Scali
Mardi	18h45 - 20h15	Régine Jean
Mercredi	18h45 - 19h45	Jacqueline Scali
Jeudi	18h30 - 20h00	Régine Jean



Contact : Régine Jean - 06 88 92 86 30
aschyoga@gmail.com

ADHÉSION ANNUELLE

13€ : pour les hospitaliers

16€ : pour les extra-hospitaliers

Carnets pour 10 cours : 50€

1 cours d'essai gratuit.

L'Atelier créatif

Trois animatrices animent un atelier de 3 h, un mercredi après-midi par mois.

Des projets divers et variés, au rythme du calendrier annuel (rentrée scolaire, automne, calendrier de l'avent, Noël, hiver, Pâques, fête des mères, fête des pères ...)
sont proposés aux enfants de 6 ans et plus...
Plaisir, créativité, concentration, imagination ...
Rejoignez notre équipe !!

Les ateliers se déroulent dans les locaux de l'ASCH, au Pavillon 21 de la Colomnière .



Contact :
asch.ateliercreatif@gmail.com

Loisirs et Culture

Lapeyronie niveau-2 local MNH > jeudi 13h30/16h - 04 67 33 81 87

Billetterie à tarif réduit sur différents événements culturels : cinémas, concerts, variétés, festivals...

La section Loisirs et spectacles vous propose des réductions sur la billetterie sur les concerts : **Zenith, Arena, Théâtre, les**

festivals de Nîmes, Danse, Printemps des Comédiens, Radio France, et du Festival méditerranéen du cinéma de Montpellier, ainsi que sur les **abonnements Lyrique, concerts symphoniques ... Cinémas Gaumont, Mégarama.** Sorties culturelles.



Contact : Bernard Fouchy
loisirs-culture@chu-montpellier.fr



Chorale

"Ensemble Vocal Accord'Âmes"

Lieu de répétition : Chapelle de l'hôpital St Eloi (à proximité de l'IRM et rue Le Truel ; ligne TRAM 1 arrêt Hôpital Saint-Eloi) possibilité de stationner à proximité de la Chapelle.



Contacts :
Secrétaire MC. Fraysse
06 15 33 52 80
asch.chorale@gmail.com



Conçue initialement comme une « bulle de décompression » pour le personnel hospitalier et les membres extérieurs qui y participent, cette activité conviviale est un véritable atelier d'épanouissement du potentiel humain par la pratique vocale, individuelle et collective, qui s'articule autour d'un répertoire à la fois traditionnel et moderne du chant choral (tous styles et genres musicaux). Avec la transmission toujours dynamique et pleine d'humour d'un savoir-faire précis et décomplexé, la technique utilisée est respectueuse de la physiologie phonatoire et intègre les particularités vocales de chacun. « Accord'Âmes » fonctionne

dans sa formation à voix égales de femmes depuis 2018 en raison du manque manifeste d'effectif masculin, cependant en fonction des futures demandes, l'ensemble vocal pourrait retrouver sa mixité !

Durée et fréquence des séances : 1h30 chaque mardi de 18h30 à 20h00 (prévoir de s'installer 10mn avant) - hors vacances scolaires de Noël et d'été.

Des concerts et animations intra et extra muros sont prévus (1 à 3 par an en moyenne).

Les séances sont assurées par la cheffe de chœur et artiste lyrique-plasticienne Sandra Sotiropoulos, coach et pédagogue confirmée depuis 28 ans.

Reprise des répétitions le 3ème mardi de septembre, deux séances d'essai offertes en début d'année. L'ensemble vocal recrute agents hospitaliers en activité ou retraités, personnes extérieures au CHU de tous âges et de tous niveaux du néophyte au plus confirmé !

TARIFS :

130€/an pour le personnel CHU non médical.

150€/an pour le personnel CHU médical.

150€/an pour les personnes extérieures au CHU

Tae Kwon Do M.M.A. (Mixed Martial Arts)

Pavillon 21 - Hôpital La Colombière - (Dojo)

Contact : Corinne Bareil - 06 14 01 49 85
asch.taekwondo34@gmail.com

Ouvert à tous (hospitaliers et extérieurs).
L'adhésion à la section donne l'accès à tous les cours.

- **TAEKWONDO** : Au programme, forme, défoulement, souplesse, tonicité, rigueur et convivialité !
Professeur 6^{ème} DAN et Brevet d'Etat 2eme degré.

- **M.M.A.** : Loisir et compétition, tous niveaux.



JEUDI	lundi	mercredi	jeudi	samedi
10h30 - 12h				TKDo ados / adultes combat
14h - 15h		TKDo enfants		TKDo enfants
15h - 16h30		TKDo ados		TKDo ados/adultes technique
17h - 18h30				MMA adultes sol
19h15 - 21h	MMA adultes pieds-poings			
19h30 - 21h		TKDo adultes tradi, coups de pied	MMA ADULTES sparring	



TARIFS

Hospitalier / Étudiants :

- 165€ : Enfants (Sept - Juin)
- 185€ : Ados/Adultes (Sept - Juil)

Extérieur :

- 205€ : Enfants (Sept - Juin)
- 225€ : Ados/Adultes (Sept - Juil)

Tarif dégressif si plusieurs membres d'une même famille.



Musculation / Fitness

De nombreuses activités sportives proposées au Pavillon 21 de La Colombière.
Photo et certificat médical à fournir pour toute inscription sur le site internet de l'ASCH :
<https://association-sportive-et-culturelle-hospitaliere.comiti-sport.fr>

40 cours collectifs variés par semaine (pilates, boyscupt, Zumba...).

NOUVEAU ! Abonnement **PASS 25€/mois** ou 300€ l'année : accès à tous les cours collectifs + circuit training + plateaux de musculation et de cardio.

Abonnement annuel au circuit training uniquement : 135 €

Contact :
Secrétariat 04 67 33 81 44
De 9h à 13h les lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi
et de 17h à 21h le mercredi
aschmusculation@yahoo.fr

HORAIRES

Tous les jours de 9h à 21h
Samedi de 9h à 17h
Fermé les dimanches et jours fériés

TARIFS / an*

300€ : Abonnement PASS
250€ : Extérieurs
220€ : INSERM / CNRS
210€ : Etudiants
210€ : Hospitaliers
210€ : Demandeurs d'emploi
120€ : Etudiant kiné / pharma
IFSI / odonto / ergo /
corpo médecine

* + 10€ de caution carte

LUNDI	9h15	12h15	13h00	16h30	17h15	18h00
salle 1	GYM 1H	H.I.I.T CARDIO GAINAGE	YOGA PILATES	TAF 1	BODY SCULPT 1	
salle 2		ABDOS FESSIERS 2	STRETCH		FULL BODY FITNESS	ZUMBA
salle 3					PILATES	STRETCH

MARDI	9h15	10h15	11h00	12h15	13h00	16h30	17h15	18h00
salle 1				TAF		BODY SCULPT 2	STRETCH	
salle 2	GYM 1H	STRETCHING POSTURAL	CARDIO GYM DOUCE 1H	STRETCHING POSTURAL	BODY SCULPT		CARDIO BOXING	LIA
salle 3							GYM ZEN	

MERCREDI				12h15	13h00	17h15
						H.I.I.T CARDIO RENFO STRETCH 1H15
salle 1				BODY SCULPT	PILATES	

JEUDI	9h15	10h15	11h00	12h15	13h00	16h30	17h15	18h00
salle 1				CARDIO RENFO			STEP	CARDIO TRAINING
salle 2	GYM 1H	CARDIO GYM DOUCE 1H	QI GONG + RELAX 1H	PILATES	BODY SCULPT		YOGA PILATES	
salle 3				ABDOS FESSIERS RENFO 1		BODY SCULPT 2	TAF 2	

VENDREDI				12h15	13h00	16h15
salle2				BODY SCULPT 3	TAF 3	RENFO 3

PLANNING 2023 - 2024 : la reprise des cours collectifs se fera dès le lundi 28 août 2023 pour Valérie, Nadine, Sarah et Ludovic. Lucie reprendra avec 4 cours de circuit training par semaine à partir du 19 septembre 2023.

Pétanque

Contact :
aschpetanque@laposte.net

La section pétanque accueille les hospitaliers actifs et retraités et les non hospitaliers.

Horaires des séances : **tous les jeudis de 16h à 19h30 de septembre à fin juin**, et toute l'année sur demande selon disponibilité des membres responsables de la section (création d'un groupe WhatsApp pour favoriser communication entre adhérent).



La section redémarre avec un nouveau bureau.

Délégué : **Jean-Claude FAJOL**
06 50 89 29 97

Trésorier : **Sébastien BACHALAS**

Secrétaire : **Didier LLOVERAS**
06 70 11 06 42

Secrétaire adjoint : **Luc HERNANDEZ**

TARIFS (cotisation annuelle) :

15€ : pour les agents du CHU

20€ : pour les personnes hors CHU

GOLF



Contact :
aschgolfmontpellier@gmail.com

Coût de l'adhésion à la section golf :
85€ pour le personnel hospitalier et les conjoints.
130€ pour les personnes extérieures.
50€ pour les scolaires et étudiants.

Tarifs préférentiels sur les différents golfs de la région !
Participation à des rencontres amicales

avec les autres membres de l'association et des associations corporatives amies, à Montpellier ou à l'extérieur, lors de journées ou de week-ends golifiques. Les golfs du Pic Saint-Loup (à Saint-Gely du Fesc), de Fontcaude (à Juvignac), de Massane (à Baillargues), de Saint-Thomas (à Béziers) et de Lamalou-les-Bains, font partie du réseau Golfy. Avec la carte de ce réseau (tarif préférentiel sur les cartes Indigo et Platine en passant par l'ASCH Golf) vous obtiendrez des réductions sur les golfs du réseau.

Remise intéressante sur le carnet de coupons Golf O max qui vous permettra d'obtenir d'avantageuses réductions sur vos green fee lors de vos voyages en France et à l'étranger.

Si vous avez des amis golfeurs hospitaliers intéressés, merci de leur faire passer l'information et de les motiver à s'inscrire.

Randonnée

Les animatrices, dont une est diplômée de la FFR, ont une connaissance de lecture de carte et d'orientation sur le terrain. Tous les âges sont représentés. Tenue adéquate et chaussures de randonnée obligatoires.

L'activité couvre la période de septembre à juin avec un week-end en fin de saison. Première sortie à l'essai gratuite.

Lieu : RV dans la cour de la Colombière pour co-voiturage vers 8h30 variable selon la durée de la randonnée.

Sorties à la journée : **1 fois/mois, le dimanche.**

TARIFS

15€ : Hospitalier

20€ : Non hospitaliers

18€ : Famille hospitaliers

30€ : Famille non hospitaliers

Contact :
asch.randonnee@gmail.com



Krav Maga

Pavillon 21 - Hôpital La Colombière

Le Krav maga est une méthode d'autodéfense combinant des techniques provenant de la Boxe, du Muay-Thai, du Judo, du Jiu Jitsu et de la Lutte.

Seule la motivation compte, les techniques s'adaptent à la forme physique de chacun.

HORAIRES :

Le mardi et vendredi de 19h à 20h30.
Nombreux stages facultatifs toute l'année.

TARIFS :

245€ l'année pour les personnes extérieures.

220€ l'année pour les personnes du CHU, étudiants et chômeurs.

Réduction famille : **-10 %**



Contact : **Vincent Coudé**,
ceinture noir 4^{ème} dan SPK,
Directeur Technique Occitanie
07 83 87 64 40

asch.kravmagaspk@gmail.com

www.facebook.com :
ASCH.KravMaga.SPK

Tennis et Padel

Domaine Damartin, impasse de la Valsière
34970 GRABELS

Contact : Domaine Damartin - 04 67 54 45 24
aschtennis@wanadoo.fr



Ouvert tous les jours de l'année.
- de 9h à 21h en semaine
- de 9h à 19h30 le week-end.

TARIFS PADEL				
	Hospitalier	Non Hospitalier	Étudiant - de 25 ans	Description
ASCH - CHU	5 €	5 €	5 €	Participation OBLIGATOIRE aux frais de gestion du siège de l'ASCH. Disposition réglementaire liée au RGPD
ADHESION simple*	295 €	355 €	295 €	Inscription à tout moment de l'année - Renouvellement de date à date
ADHESION avec cours*	500 €	600 €	500 €	Inscription 1ère de septembre - 20 séances - durée : 1H30 - 4p/cours
LOCATION*	8€/h	8€/h	8€/h	Location d'un créneau d'1H30 / personne

* Eclairage offert. Réservation illimitée jusqu'à 18h - Limitation à 2 créneaux / sem aux heures de pointe (de 18h à 19h30 - 19h30 - 21h). Licence incluse (20€). Réservation 3 jours à l'avance

LOCATION de raquettes : 2€ - VENTE DE BALLES : 6€.

TARIFS TENNIS				
	Hospitalier	Non Hospitalier	Étudiant - de 25 ans	Description
ASCH - CHU	5 €	5 €	5 €	Participation OBLIGATOIRE aux frais de gestion du siège de l'ASCH. Disposition réglementaire liée au RGPD.
ADHESION simple*	230 €	335 €	230 €	Inscription à tout moment de l'année - Renouvellement de date à date
ADHESION avec cours*	500 €	600 €	500 €	Inscription en septembre - 25 séances - durée : 1H30 - 6p/cours
INVITATION	8€/h	8€/h	8€/h	Par personne
LOCATION court	15 €	15 €	15 €	
LOCATION court couvert	18 €	18 €	18 €	Réservation le jour même

* Licence incluse (32€). Réservation 3 jours à l'avance. En cas de pluie : la réservation sous court couvert est limitée à 2 créneaux par semaine y compris le week-end.
TARIF FAMILLE (3p par foyer : 2 ad + 1 enfant) moins 10%

VENTE DE BALLES : ?€.

TARIFS TENNIS + PADEL				
	Hospitalier	Non Hospitalier	Étudiant - de 25 ans	Description
ASCH - CHU	5 €	5 €	5 €	Participation OBLIGATOIRE aux frais de gestion du siège de l'ASCH. Disposition réglementaire liée au RGPD
ADHESION simple*	500 €	600 €	500 €	Inscription à tout moment de l'année - Renouvellement de date à date
supplément cours TENNIS	+330 €	+330 €	+330 €	Inscription en septembre - 25 séances - durée : 1H30 - 6p/cours
supplément cours PADEL	+330 €	+330 €	+330 €	Inscription en septembre - 20 séances - durée : 1H30 - 4p/cours

* Licence incluse (32€).

ASCH : association sportive et culturelle du centre hospitalier

2024 - ACTIVITÉS ET TARIFS ÉCOLE TENNIS & PADEL						
Description		Nbre de séances	Durée	Hospitalier	Non Hospitalier	Informations
ÉCOLE DE TENNIS	Mini-Tennis	30	1h30	245	330	MERCREDI et SAMEDI
	Initiation					
	Perfectionnement					
ÉCOLE DE PERFECTIONNEMENT		30	1h30	335	335	17H30 ou 19H
ÉCOLE DE COMPÉTITION		60	1h30	540	540	17H30 ou 19H
ÉCOLE MULTI-SPORTS*	Tennis	30	3h	375	480	MERCREDI de 14H à 17H
	Sports Collectifs					
STAGES MULTI-ACTIVITES	Mini-Tennis	25h	la SEMAINE	130	130	Du LUNDI au VENDREDI
	Initiation					
	Perfectionnement					
ÉCOLE DE PADEL	Initiation	30	1h30	245	330	MERCREDI
	Perfectionnement					

Licence et adhésion au club incluses

* vacances scolaires



Contact : aschcyclo@gmail.com

Cyclo

+ de 60 adhérents !!

Epreuves cyclistes régionales ou nationales, séjours de 2 à 4 jours en France et à l'étranger, déplacements sur plusieurs jours...

Sorties hebdomadaires le samedi et rythme cyclotourisme avec plusieurs niveaux.

Renseignements très complets sur le site www.asch-cyclo34.fr

COTISATION ANNUELLE

90€ : pour le personnel hospitalier et les conjoints.

95€ : pour les adhérents extérieurs

Foot

Contact : asch.football@gmail.com



Les entraînements et oppositions ont lieu sur le terrain synthétique du Jeu de Mail, situé rue de la Jalade, à côté de l'hôpital Saint-Eloi, le lundi de 18h à 20 heures.

COTISATION ANNUELLE

25€ : pour le personnel hospitalier et les conjoints.

40€ : pour les adhérents extérieurs

Autres activités ...

- Danse
 - Badminton
 - Feldenkrais
 - Meditation En Pleine Presence
 - Ping Pong

Cours de FELDENKRAIS

Rendez-vous le jeudi à 18h15 à la salle 3 de l'ASCH

Contact :
Marie Calamusa - 06 26 63 41 35

La méthode FELDENKRAIS est une approche douce du mouvement, par des enchaînements ou PCM, nous explorons : nos appuis, notre respiration, notre créativité motrice, notre posture.

Cette technique développe la prise de conscience du corps en mouvement. Cette prise de conscience remet en question nos habitudes gestuelles et posturales pour les améliorer.

Les séances sont hebdomadaires et proposent une variété d'enchaînements appelés PCM (prise de conscience par le mouvement) qui conviennent à toute personne. Pendant une heure, debout, assis, et/ou le plus souvent sur votre tapis, vous explorez avec douceur toutes les possibilités de mouvements. Cette prise de conscience par le mouvement est abordable par tous.

Rendez-vous le jeudi à 18h15 à la salle 3 de l'ASCH

TARIFS des cours collectifs :

- **ADHERENT ASCH ***
150€ : Abonnement annuel
60€ : Carte de 10 séances
- **ADHERENT HORS ASCH ***
210€ : Abonnement annuel
80€ : Carte de 10 séances

*30 séances minimum dans l'année

* Hors abonnement aux tarifs de la session MUSCU, il est obligatoire d'adhérer à l'association via le site COMITI, dont le tarif est de 5 euros pour l'année civile.





Badminton

Le club de St Gély / St Clément Badminton vous propose 3 créneaux Sport Entreprises toutes les semaines de septembre à juin pour moins d'1€/heure !

Le Club du St Gély / St Clément Badminton a été créé en 2005 par Patrick T.

Il se situe sur le territoire du Pic St Loup et son activité impacte plus précisément 3 communes : St Gély du Fesc, St Clément de Rivière et les Matelles.

Avec plus de 190 licenciés, dont 70 jeunes, ce club phare du nord de Montpellier veut élargir son offre de pratique.

Notre association a pour projet d'être un acteur essentiel dans le sport pour le faire découvrir au plus grand nombre et que tous les publics puissent pratiquer ce sport.



Renseignements auprès de notre salarié : Théo Duluc
tduluc2611@gmail.com
06 69 53 00 63

TARIFS

140€ personne pour l'année incluant la licence, la possibilité de participer aux 3 créneaux, assurance, volants et prêt de matériel si besoin :)

Lundi	12h - 14h	Jeu libre	Halle des Sports "des Verriès" ST GELY DU FESC
Jeudi	12h - 14h	Séance encadrée par notre salarié DEJEPS	
Dimanche	10h - 12h	Jeu libre	Salle "Gérard Saumade" ST CLEMENT DE RIVIERE

Nos partenaires ...

