



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

ACTIVITES AQUATIQUES D'ENTRETIEN

ACTIVITE ADOS ADULTES 1 SEANCE PAR SEMAINE
 1 CARTE D'ACCES INCLUSE (2€) PAR PERSONNE *

120,00 €

REPRISE LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022

MINIMUM REQUIS 17 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	ACTIVITES	PISCINE ANDROSACE	ANIMATEURS
LUNDI	18H45-19H30	AQUAGYM (1)	BASSIN D'APPRENTISSAGE	MARINE SUDOUR
	19H30-20H15			SULIAN COURJAL
MARDI	12H00-12H45	AQUAGYM (1)	BASSIN DE NAGE 2 lignes d'eau	JEAN-PIERRE MONTCRIOL en partenariat avec STEP GYM TONIC LEMPDES
	12H45-13H30			
MERCREDI	12H00-12H45	AQUAGYM (1)	BASSIN D'APPRENTISSAGE	CHRISTIAN DUBOISSET
	12H45-13H30			
JEUDI	12H00-12H45	AQUAGYM (1)	BASSIN DE NAGE 4 lignes d'eau	JEAN-PIERRE MONTCRIOL
	12H45-13H30			
VENDREDI	19H15-20H00 PERF. (2)	NATATION		
	12H00-12H45	AQUAGYM (1)		
	12H45-13H30			

(1) PAS DE SEANCE D'ESSAI - INSCRIPTION DES NOUVEAUX DES LE 8 SEPTEMBRE

(2) ESSAIS LES 22 & 29 SEPTEMBRE - FIN DES INSCRIPTIONS LE 13 OCTOBRE - PERFECTIONNEMENT UNIQUEMENT

* Carte d'accès non remboursable, restituable en fin d'année.

Rattrapage de séance annulée impossible (se conformer au REGLEMENT INTERIEUR de l'équipement).



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

ACTIVITES PIEDS POINGS & HIIT

ACTIVITE 5 ANS & + 1 SEANCE PAR SEMAINE

100,00 €

REPRISE LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022

MINIMUM REQUIS 17 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	ACTIVITES	LIEUX	ANIMATEUR
LUNDI	18H00-19H00	FITBOXING + 12 ANS	CENTRE DE LOISIRS GRANDE SALLE	ROBERT PENARROYA
	19H00-20H00			
SAMEDI	10H00-11H00	HIIT BOXE + 15 ANS		
	11H00-12H00	KIDBOXING 5-12 ANS		

Le **fitboxing** est de la **boxe fitness** pieds poings sur sacs de frappe **ACCESSIBLE A TOUS**. Dé foulement garanti et **renforcement** de tout le corps / Le **HIIT boxe** est un **travail de condition physique spécifique** **boxe OUVERT A TOUS**. C'est de la **frappe pieds poings sur des sacs en mousse à densité différente**. Ca défoule, ça tonifie tout en améliorant sa condition physique / Le **kidboxing** est de **l'initiation à la boxe pieds-poings pour enfants sous forme éducative et sur sac de frappe**. Alliant **travail physique et coordination**, on stimule l'ensemble du corps avec un judicieux **mélange de boxe et de gym**. C'est un **éveil aux sports de combat** et une **découverte de ses capacités physiques**



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

BADMINTON

facebook



ACTIVITE + 16 ANS ou 14 ANS ACCOMPAGNES (*)

55,00 €

REPRISE LUNDI 5 SEPTEMBRE 2022

JOURS	HEURES	LIEUX	RESPONSABLE
LUNDI (1)	20H30-22H30	GYMNASE DE LA RIBEYRE COURNON	GAELLE BEZON-LE BIHAN
MERCREDI			
JEUDI (2)	18H00-20H00	COSEC LEMPDES	
VENDREDI (2)	20H30-22H30	2 RUE ANTOINE DE SAINT-EXUPERY à côté du collège	
SAMEDI (3)	10H30-12H30	GYMNASE DE LA RIBEYRE COURNON	

(*) + 14 ANS SI UN PARENT INSCRIT A L'ACTIVITE

(1) 10 entrainements dirigés par an avec Mathys DUCOS en partenariat avec le GE SPORTS 63 - A titre indicatif :
 les 12/09/22 - 10/10/22 - 14/11/22 - 12/12/22 - 09/01/23 - 20/02/23 - 06/03/23 - 03/04/23 - 15/05/23 et 12/06/23

(2) A COMPTER DU JEUDI 6 OCTOBRE 2022

(3) SE PRE-INSCRIRE / CRENEAU OUVERT SI EFFECTIFS SUFFISANTS



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

CAPOEIRA

en partenariat avec



ACTIVITE 6-13 ANS 1H PAR SEMAINE

95,00 €

ACTIVITE + 13 ANS 1H30 PAR SEMAINE

160,00 €

REPRISE VENDREDI 23 SEPTEMBRE 2022

MINIMUM REQUIS 8 PERSONNES PAR SEANCE

JOUR	HEURES	GROUPES	JEAN LOUIS BERTRAND	ANIMATRICE
VENDREDI	19H00-20H00	6-13 ANS	ESPACE POLYVALENT	HAYET COQUARD JAMES
	20H00-21H30	+ 13 ANS		

La capoeira est une **lutte afro-brésilienne** qui mélange **expression corporelle, art du combat, acrobaties et musique**. Elle fut créée par les esclaves noirs au Brésil pour **lutter contre l'oppression** des colons portugais au 16 ème siècle. Cet art permet de développer la **condition physique, l'équilibre, la motricité, la défense personnelle, le rythme** et améliore le **rapport à la société** et **l'ouverture aux autres**.

Pantalon de jogging, tee-shirt et chaussettes conseillés



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

**ECOLE DE
 NATATION (1)**



en partenariat avec



ACTIVITE 6-18 ANS 1 SEANCE PAR SEMAINE hors équipement
 1 CARTE D'ACCES INCLUSE (2€) PAR PERSONNE *

95,00 €

REPRISE MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022

MINIMUM REQUIS 29 PERSONNES PAR SEANCE

JOUR	HEURES	NIVEAUX	ANDROSACE	RESPONSABLE
MERCREDI	16H15-17H15	INITIATION 1	BASSIN DE NAGE 4 lignes d'eau	CHRISTIAN DUBOISSET Animateurs : ETAPS de la Piscine Androsace AURELIE DOURY-CORDIER (*)
	17H15-18H15	PERFECTIONNEMENT 2 & 3		
	18H15-19H15	PERFECTIONNEMENT 4 & 5		

MODALITE D'INSCRIPTION :

Pour un renouvellement le mercredi 7 septembre 2022 - **1ère étape à la piscine** de 16h15 à 19h15 - **2ème étape au centre de loisirs** avec la feuille remise par la piscine et un certificat médical

Pour une nouvelle adhésion le mercredi 14 septembre 2022 - **1ère étape à la piscine** de 16h30 à 19h15 avec **tests d'aptitude** : prévoir maillot, serviette et bonnet de bain (**minimum requis : saut, largeur dans grand bain, passer sous une ligne d'eau**) - **2ème étape au centre de loisirs** avec la feuille remise par la piscine et un certificat médical

Equipement à prévoir : une paire de palme.

(1) PAS DE SEANCE D'ESSAI

(*) en partenariat avec



* Carte d'accès non remboursable, restituable en fin d'année.

NOMBRE DE PLACES LIMITE

Rattrapage de séance annulée impossible (se conformer au REGLEMENT INTERIEUR de l'équipement).



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

KRAV MAGA

en partenariat avec



ACTIVITE **12-16 ANS** 1H PAR SEMAINE

145,00 €

ACTIVITE **+ 16 ANS** 1H30 PAR SEMAINE

215,00 €

REPRISE MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022

MINIMUM REQUIS 15 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	GROUPES	LIEU	ANIMATEUR
MERCREDI	20H00-21H30	+ 16 ANS	CENTRE DE LOISIRS GRANDE SALLE	LUDOVIC AUJAMES
VENDREDI	18H00-19H00	12-16 ANS		
	19H00-20H30	+ 16 ANS		

Le krav maga est un système moderne combinant **self-défense, tactiques de combat et défensive**. Méthode dont la mise en application est simple, naturelle, efficace, faisant appel aux **réflexes du corps humain**, facile à apprendre et à mémoriser. **Objectif** : instruire les participants aux techniques de self-défense utilisables en toutes situations d'agressions pour permettre de **prévenir** et de **résoudre toutes situations violentes** afin de **sauver sa vie en cas de danger**. **Le krav maga** couvre aussi les situations susceptibles de dégénérer en combat et des méthodes aussi bien verbales que physiques **pour éviter la violence** lorsque c'est possible.

Programme : se défendre contre attaques pieds-poings, étranglements et saisies, menaces et attaques à mains armées (bâton, couteaux, armes à feu) - combattre contre une ou plusieurs personnes - protéger une tierce personne.



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs ces aides n'étant pas cumulables)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

MULTI - ACTIVITES (1)

ACTIVITE 4-10 ANS 1 SEANCE PAR SEMAINE 80,00 €
 (ATHLETISME - GYMNASTIQUE - JEUX DE RAQUETTES * - SPORT CO)

REUNION POUR LES NOUVEAUX MERCREDI 7 SEPTEMBRE 2022 A 14H POUR UNE REPRISE LE 21

MINIMUM REQUIS 12 PERSONNES PAR GROUPE

GROUPE 1 (6-10 ANS)	GROUPE 2 (4-5 ANS)	GROUPE 3 (4-5 ANS)	GROUPE 4 (4-5 ANS)
DU 21/09 AU 23/11 JEUX DE RAQUETTES (*) 14H30-15H30 CENTRE DE LOISIRS MURIEL MICHEL responsable	DU 21/09 AU 23/11 SPORT CO 13H30-14H30 CENTRE DE LOISIRS MURIEL MICHEL responsable	DU 21/09 AU 23/11 YOGA (*) 15H30-16H30 J.L.B. COMBAT 2 PEGGY BALMANA	DU 21/09 AU 23/11 ATHLETISME 17H00-18H00 J.L.B. POLYVALENT SEBASTIEN GABRIAC ⁽¹⁾
DU 30/11 AU 01/02/23 SPORT CO 13H30-14H30 CENTRE DE LOISIRS MURIEL MICHEL responsable	DU 30/11 AU 01/02/23 YOGA (*) 15H30-16H30 J.L.B. COMBAT 2 PEGGY BALMANA	DU 30/11 AU 01/02/23 ATHLETISME 17H00-18H00 J.L.B. POLYVALENT SEBASTIEN GABRIAC ⁽¹⁾	DU 30/11 AU 01/02/23 JEUX DE RAQUETTES (*) 14H30-15H30 CENTRE DE LOISIRS MURIEL MICHEL responsable
DU 22/02 AU 26/04 YOGA (*) 15H30-16H30 J.L.B. COMBAT 2 PEGGY BALMANA	DU 22/02 AU 26/04 ATHLETISME 17H00-18H00 J.L.B. POLYVALENT SEBASTIEN GABRIAC ⁽¹⁾	DU 22/02 AU 26/04 JEUX DE RAQUETTES (*) 14H30-15H30 CENTRE DE LOISIRS MURIEL MICHEL responsable	DU 22/02 AU 26/04 SPORT CO 13H30-14H30 CENTRE DE LOISIRS MURIEL MICHEL responsable
DU 03/05 AU 14/06 ATHLETISME 17H00-18H00 J.L.B. POLYVALENT SEBASTIEN GABRIAC ⁽¹⁾	DU 03/05 AU 14/06 JEUX DE RAQUETTES (*) 14H30-15H30 CENTRE DE LOISIRS MURIEL MICHEL responsable	DU 03/05 AU 14/06 SPORT CO 13H30-14H30 CENTRE DE LOISIRS MURIEL MICHEL responsable	DU 03/05 AU 14/06 YOGA (*) 15H30-16H30 J.L.B. COMBAT 2 PEGGY BALMANA

(1) PAS DE SEANCE D'ESSAI - INSCRIPTION DES NOUVEAUX DES LE 8 SEPTEMBRE NOMBRE DE PLACES LIMITE

(*) NOUVEAUTES

⁽¹⁾ en partenariat avec le GE SPORTS 63



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

SELF DEFENSE (1)
en partenariat avec



ACTIVITE + 16 ANS 1 SEANCE PAR SEMAINE

160,00 €

SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 22 & 29 SEPTEMBRE 2022 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

MINIMUM REQUIS 8 PERSONNES

JOUR	HEURE	LIEU	ANIMATEUR
JEUDI	18H00-20H00	CENTRE DE LOISIRS GRANDE SALLE	STEPHANE ROUX

Le self défense c'est :

Apprendre des **techniques d'auto-défense**, des **gestes simples et efficaces** pour tous.

Une méthode dont la **mise en application** est **simple, naturelle, efficace**, faisant appel aux **réflexes du corps humain** dans un **cadre conviviale**.

Réagir à diverses agressions de la vie susceptibles de dégénérer en combat et des méthodes aussi bien verbales que physiques pour **éviter la violence** lorsque c'est possible.

Programme : se défendre contre les attaques pieds-poings, étranglements et saisies, menaces et attaques à mains armées (bâton, couteaux) - combattre contre une ou plusieurs personnes.

Ambiance amicale, défoulement et bien être garanti ou comment apprendre sérieusement et être efficace sans avoir un esprit martial.

En partenariat avec l'Association Touch'pas à ma Bull', cette activité permet de **découvrir et s'approprier les techniques de défense** inspirées des arts martiaux. Elle permet de **gagner en confiance, en assurance** pour aborder les situations difficiles.

Accessible à tous femmes et hommes. **Bonne humeur garantie.**

(1) NOUVEAUTE



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		9,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		8,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		5,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

VOLLEY BALL

ACTIVITE JEUNES ADULTES

50,00 €

REPRISE JEUDI 1ER SEPTEMBRE 2022

JOURS	HEURE	GROUPES	LIEU	RESPONSABLES
MARDI	20H30-22H30	INITIATION	GYMNASE DE LA RIBEYRE	ROLAND PICARD DOMINIQUE RAYNAUD
JEUDI		UFOLEP		