PROGRAMME DES ACTIVITES ANNUELLES 2022-2023

- **Modalités d'inscription :**
  - Valable **du 1er septembre 2022 au 31 août 2023**. Elle est **obligatoire** pour participer au moins à une activité.
  - **Tarif UNIQUE enfant et adulte Contamines: 25 €**
  - **Tarif hors Contamines : 30 €**
  - N° de portable de l'ASCCM : 06.70.40.17.64

Les activités proposées au lieu pour la plupart à l'Espace Animation.
La cotisation pour les activités est payable d'avance. Elle est calculée en fonction du nombre de séances.

- Paiement : Le règlement peut s'effectuer en 2 ou 3 fois. Chèques vacances acceptés.
- Remboursement : La cotisation à une activité donne lieu à un remboursement seulement en cas de force majeure (hospitalisation, maladie, accident). Un certificat médical sera alors demandé et devra être présenté dans les 15 jours. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué).
- Responsabilité de l'ASCCM envers les mineurs : il appartient aux parents de déposer et de reprendre leurs enfants dans la salle d'activité aux horaires de cours indiqués sur le programme. La responsabilité de l'ASCCM ne pourra être engagée en cas de manquement à ce principe ou si l'enfant ne se présente pas à l'activité. Les parents doivent prévenir le parent responsable (parent « référent ») de l'activité en cas d'absence.
- Le programme de la saison d'hiver (ski alpin, snowboard) vous sera communiqué après les vacances de Toussaint.
- Le planning indiquant les dates des séances est affiché sur le site. Nous vous remercions d'avance de le consulter.

Attention : Certaines activités n'ont pas lieu à certaines dates. Il vous suffit de bien lire ce qui est porté sur ce tableau.

Les séances débutent la semaine du 19 septembre, excepté le foot, l'escalade et le VTT (voir les encarts ci-dessous ou le calendrier récapitulatif).

LUNDI

⚜ **GYM ENFANTS avec Inès Beaude A partir de 5 ans.**

De 17h15 à 18h. 45 min

- 11 séances de septembre à décembre : 66€
- 10 séances de janvier à fin mars : 60 €
- 9 séances d'avril à fin juin : 54 €
- 30 séances de 45 mn : tarif ~~180 €~~ 140 € (soit 4,6€/séance) tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

⚜ **PILATE - GYM DOUCE ET ENERGETIQUE avec Inès Beaude**

De 18h15-19h30

- 11 séances de septembre à décembre : 94€
- 10 séances de janvier à fin mars : 86 €
- 9 séances d'avril à fin juin : 77 €
- 30 séances d'1h15: tarif ~~257 €~~ 225 € soit 6 €/heure Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

Carte de 12 séances : 135 €

⚜ **GYM TONIQUE ET PILATE Ados Adultes avec Inès Beaude**

De 19h30-21h

- 11 séances de septembre à décembre : 103 €
- 10 séances de janvier à fin mars: 94 €
- 9 séances d'avril à fin juin : 85 €
- 30 séances **d'1h30** : tarif ~~282€~~ 247 € soit 5,5 € /heure

.Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

Carte de 12 séances : 162 €

TARIF PROMOTIONNEL

GYM PILATE + YOGA, A L'ANNEE :
~~450 €~~ 382 €

GYM TONIQUE + YOGA, À L'ANNÉE :
~~472 €~~ 401 €

MARDI

English club avec Mairi et Sarah

30 séances de 45 min
Enfants de 5-7 ans : 16h15 -17h
Enfants de 8-10 ans : 17h-17h45

Tarif : 250 € l'année. (soit 8,3€/séance)
Tarif dégressif pour les fratries : deuxième enfant 230 €

Mairi et Sarah encadreront les séances ensemble de façon ludique, permettant de créer des ateliers plus petits et de mieux interagir avec les enfants.
Cela permettra aussi d'avoir un peu plus de flexibilité, si l'une est absente un mardi, l'autre assurera le cours toute seule.

MERCREDI

☞ GUITARE : Cours avec Paolo. Dès 14h00, cours particulier de 30 min, 45 min ou 1h

A partir du mercredi 21 septembre, 30 séances individuelles

Tarif :

30 min

- 397 € adhérent des Contamines (soit 13€ la séance), 445 € adhérent hors Contamines et adultes

45 min (remise de 5%) :

565 € (Contamines), 634 € (hors Contamines et adultes)

1 heure (remise de 10 %) :

714 € (Contamines), 801 € (hors Contamines et adultes)

Possibilité d'un second jour le jeudi si nous avons assez d'inscrits

VTT avec Michaël et Odile

6 séances : 14, 21, 28 septembre et 5,12, 19 octobre

9h30-12h pour les 6-8 ans

13h30-16h00 pour les 9-11 ans

Tarif : 125 € (soit 10,4€/heure)

MERCREDI suite

➢ **YOGA avec Julie** (adultes, à partir de 15 ans)
- de 18h15 à 19h30
- 11 séances de septembre à décembre : 94 €
- 11 séances de janvier à fin mars : 94 €
- 8 séances d'avril à fin juin : 69 €

30 séances d'1h15, ~~257 €~~ 225€ (6€/heure) tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année **UNE SÉANCE D'ESSAI**
CARTE DE 12 SÉANCES : 135 €

TARIF PROMOTIONNEL

GYM PILATE + YOGA, A L'ANNEE :
~~450 €~~ 382 €

GYM TONIQUE + YOGA, À L'ANNÉE :
~~472 €~~ 401 €

JEUDI

NATATION : 2 sessions de 5 séances

Inscriptions par âge puis les maîtres-nageurs feront les groupes par niveau

1er stage : 15, 22, 29 septembre et 6, 13 octobre
2e stage : 17 et 24 novembre, 1er, 8 et 15 décembre
(Fermeture de la piscine pour vidange du 7 au 13/11)

16h45-17h15 : petits et moyens
17h20-17h50 : grands et CP
Séances de 30 min, tarif : 35€

17h55-18h40 : CE1 et plus
Séances de 45 min, tarif : 50 €

ADULTES : 10 séances du 22 septembre au 15 décembre

15, 22, 29 septembre, 6, 13, octobre, 17 et 24 novembre, 1er, 8 et 15 décembre
12h30-13h15
10 séances, tarif : 125 €

Pour les entrées piscine, deux solutions : soit vous avez l'abonnement annuel, soit vous réglez à l'Asccm en même temps que l'inscription : 20 € par stage enfant, 40 € pour les adultes.
La carte de 12 entrées n'est pas valable pour les stages Asccm

CONVERSATION CLASSES FOR ADULTS avec Mairi et Sarah
6, 13, 20 octobre, 10, 17, 24 novembre, 1er, 8 et 15 décembre
De 18h à 19h, nous vous proposons des cours de conversation pour vous aider à retrouver un peu d'aisance dans la langue de Shakespeare ! Les séances s'articuleront autour de conversations simples, pour parler musique, cinéma, nourriture, loisirs, sans oublier la grande obsession britannique : la météo !! Rejoignez-nous pour une heure amusante et dynamique, et vous parlerez anglais en un rien de temps !

9 séances d'1 heure de conversation : 112 €

SAMEDI

FOOT avec Gérald

8 séances : 3, 10, 17, 24, septembre, 1er, 8, 15 et 22 octobre.

9h30-10h30 pour les 5-9 ans
10h30-12h30 pour les + de 10 ans.
Rendez-vous au terrain de la Duchère. Annulation en cas d'intempérie. Minimum 8 enfants par groupe pour valider l'activité

Tarif : 12 €

ESCALADE

6 séances : 10, 17 et 24 septembre, 1, 8 et 15 octobre

Tarif : 120 € (soit 10€/'heure)
De 15h30 à 17h30, rendez-vous au rocher de la Duchère
En cas d'intempérie, les séances se tiendront à l'UCPA

Une permanence pour les inscriptions se tiendra la première quinzaine de septembre. Nous vous confirmons la date à la fin du mois d'août

Les séances débutent la semaine du 19 septembre
Le foot démarre le 3 septembre
Le VTT démarre le 14 septembre
L'escalade démarre le 10 septembre
L'anglais Adulte démarre le 6 octobre