



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS ANNUELLES 2023-2024

- **Modalités d'adhésion :**

- Valable **du 1<sup>er</sup> septembre 2023 au 31 août 2024**. 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 ont 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. Par chèque, par virement. 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 professeur 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 vous est communiqué en début de saison, nous communiquons régulièrement avec vous via whatsapp et mail en cas de changement de dates ou de report.

**Les activités annuelles (Gym, guitare, yoga, danse) débutent la semaine du 18 septembre.**

**En ce qui concerne les activités trimestrielles (automne, printemps, été) comme par exemple le foot, le VTT, l'escalade... Les dates vous sont communiquées quelques semaines avant l'ouverture des inscriptions par mail, sur le site internet et également via les réseaux sociaux (Facebook, instagram).**

## ACTIVITÉS ANNUELLE

**Attention : pas de cours la semaine du 15 janvier 2024**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
APRÈS-MIDI	<b>DANSE / Expression corporelle ENFANT</b> 16h30-17h15 (4-7) 17h30-18h15 (8-11) NATHALIE SALLE MOTRICITÉ		<b>GUISTARE</b> dès 14H séances individuelles PAOLO SALLE D'ART		
SOIRÉE	<b>DANSE / ZUMBA ADULTE</b> 19h-20h NATHALIE SALLE MOTRICITÉ		<b>YOGA ADULTE</b> 18h15-19h30 JULIE SALLE MOTRICITÉ	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADULTE</b> 19h-20h30 CORALIE SALLE MOTRICITÉ	

## TARIFS ACTIVITÉS ANNUELLES

### LUNDI

<p>☞ <b>DANSE ENFANT / EXPRESSION CORPORELLE avec Nathalie BARON</b> A partir de 3 ans. De 16h30 à 17h15 pour les 3 - 6 ans (45 minutes) De 17h30 à 18h15 pour les 7 - 11 ans (45 minutes) - 12 séances de septembre à décembre : 77€ - 11 séances de janvier à fin Avril : 70 € - 7 séances de Mai à fin juin : 50 € - 30 séances de 45 mn : tarif <del>197€</del> <b>185 €</b> tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année</p>	<p>☞ <b>DANSE / ZUMBA Ado et Adultes avec Nathalie BARON</b> (Ado et adultes, à partir de 15 ans) De 19h-20h - 12 séances de septembre à décembre : 98 € - 11 séances de janvier à fin avril : 90 € - 7 séances de Mai à fin juin : 65 € - 30 séances d'<b>1 Heure</b> : tarif <del>253€</del> <b>245 €</b> tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année</p>
--	---

### MERCREDI

<p>☞ <b>GUISTARE : Cours avec Paolo.</b> Dès 14h00, cours particulier de 30 min, 45 min ou 1h A partir du mercredi 20 septembre, 30 séances individuelles Tarif : <b>30 min</b> - 397 € adhérent des Contamines (soit 13€ la séance), 445 € adhérent hors Contamines et adultes <b>45 min</b> (remise de 5%) : 565 € (Contamines), 634 € (hors Contamines et adultes) <b>1 heure</b> (remise de 10 %) : 714 € (Contamines), 801 € (hors Contamines et adultes)</p>	<p>☞ <b>YOGA avec Claire</b> (Ado et adultes, à partir de 15 ans) - de 18h15 à 19h30 - 12 séances de septembre à décembre : 92 € - 11 séances de janvier à fin mars : 85 € - 7 séances d'avril à fin juin : 55 € - 30 séances d'1h15, <del>232€</del> <b>228€</b> tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année</p>
--	---

### JEUDI

<p>☞ <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE / GYM avec Coralie</b> (Ado et adultes, à partir de 15 ans) De 19h - 20h30 - 12 séances de septembre à décembre : 85 € - 11 séances de janvier à fin Avril : 75 € - 8 séances de Mai à fin juin : 60 € - 31 séances d'<b>1h30</b> : tarif <del>220€</del> <b>200 €</b> tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année</p>
--



## ACTIVITÉS SAISONNIÈRES

**En plus des activités annuelles, nous vous proposons :**

### **Activité VTT avec Michaël DAL NEGRO**

Les mercredis du 20 septembre au 18 Octobre 2023 de 13h30 à 15h30 (9 à 13 ans) et de 15h30 à 17h30 (6 à 8 ans)

De 6 ans à 13 ans, deux groupes : 6-8 ans et 9-13 ans.

Tarif : 130 euros

(puis normalement de Mai à fin Juin : dates à confirmer)

Nous essayons également de vous proposer un stage pendant les vacances de la Toussaint : à confirmer.

### **Activité FOOT avec Florian GIBIER**

Le mercredi du 20 septembre au 18 octobre 2023

De 4 ans à 13 ans en deux groupes.

Les groupes seront définis en fonction des effectifs : un groupe de 15h à 16h et un second groupe de 16h à 17h

Tarif : 30 euros

(puis normalement de Mai à fin Juin : dates à confirmer)

Nous essayons également de vous proposer un stage pendant les vacances de la Toussaint : à confirmer.

### **Activité ESCALADE avec Marion - Compagnie des guides**

Le samedi du 23 septembre au 28 octobre 2023 de 10H à 12H.

A partir de 6 ans, un groupe de 6 à 13 ans. Tarif : 130 euros

(puis normalement de Mai à fin Juin : dates à confirmer)

Nous essayons également de vous proposer un stage pendant les vacances de la Toussaint : à confirmer.

### **SKI et SNOWBOARD**

A partir de mi-décembre jusqu'à mi-avril.

A partir de 3 ans. **Les inscriptions pour l'activité hivernale se font dans un second temps. Nous reviendrons vers vous en temps voulu.**



**Les fiches d'inscriptions sont à déposer dans la boîte aux lettres de l'ASCCM (sur le parking de l'école).**

**Le règlement peut se faire par chèque, par virement.**

**Chèque vacances acceptés.**

**Pour les virements, n'hésitez pas à nous demander notre rib.**

**Nous serons présents à "la journée des associations" qui se déroulera aux Contamines le samedi 9 septembre de 10H à 15H. vous pourrez donc venir à notre rencontre pour toutes questions sur les activités et effectuer vos inscriptions.**

**Les séances débutent la semaine du 18 septembre 2023.**

**Il n'y aura aucun cours en intérieur la semaine du 15 janvier 2024.**

**Le VTT démarre le 20 septembre 2023**

**Le foot démarre le 20 septembre 2023**

**L'escalade démarre le 23 septembre 2023**