



PROGRAMME DES ACTIVITÉS ANNUELLES 2024-2025

- **Modalités d'adhésion :**

- Valable **du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025**. Elle est **obligatoire** pour participer à au moins 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, par CB. 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.

ACTIVITÉS ANNUELLE

LUNDI	MERCREDI	JEUDI
<p>DANSE / Expression corporelle ENFANT 17h-17h45 (4-7 ans) 17h45-18h30 (8-11 ans) NATHALIE SALLE MOTRICITÉ</p> <p>EVEIL MUSICAL (avec initiation piano) 16h25-17h10 (maternelle : PS MS GS) BARBARA SALLE D'ART</p> <p>COURS PIANO 17h10-20h30 cours de 45 minutes, 2 élèves par cours, à partir du CP BARBARA SALLE D'ART</p> <p>DANSE / ZUMBA ADULTE 19h-20h NATHALIE SALLE MOTRICITÉ</p>	<p>GUIITARE toute la journée (créneau à choisir) séances individuelles PAOLO SALLE D'ART</p> <p>CREATION MUSICALE toute la journée (créneau à choisir) séances individuelles PAOLO SALLE D'ART</p> <p>TAI CHI enfant 16h45-17h30 (MS GS CP nés en 2018-2019-2020) ELODIE SALLE MOTRICITÉ</p> <p>YOGA ADULTE 18h15-19h30 CLAIRE SALLE MOTRICITÉ</p>	<p>ANGLAIS 16h15-17h15 (6/7 ans) 17h30-18h30 (8/11 ans) LUCY SALLE D'ART</p> <p>GYM SENIOR 16h-17h CAROLINE SALLE MOTRICITÉ</p> <p>GYM DOUCE / Senior 17h30-18h45 CAROLINE SALLE MOTRICITÉ</p> <p>PILATE / STRETCHING ADULTE 19h-20h30 CAROLINE SALLE MOTRICITÉ</p>

ACTIVITÉS AUTOMNE + PRINTEMPS

MERCREDI
<p>VTT 13h-15h Michael – foyer Fond</p> <p>FOOT 13h30 à 14h15 (3-4 ans) 14h30 à 15h15 (5-6 ans) 15h30 à 16h30 (7 ans et +) Florian – Terrain Foot</p>

TARIFS ACTIVITÉS ANNUELLES

LUNDI

<p>☞ <u>DANSE ENFANT / EXPRESSION CORPORELLE</u> <u>avec Nathalie BARON</u> A partir de 3 ans. De 17h00 à 17h45 pour les 3 - 6 ans (maternelle) (45 minutes) Si vous pouvez récupérer vos enfants à la sortie de l'école à 16H merci de ne pas les inscrire en périscolaire "en attendant" la danse afin de ne pas surcharger le périscolaire. De 17h45 à 18h30 pour les 7 - 13 ans (primaire et +) (45 minutes) - 11 séances de septembre à décembre : 70€ - 13 séances de janvier à fin Avril : 85 € - 7 séances de Mai à fin juin : 48 € - 30 séances de 45 mn : tarif 203€ 198 € tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année</p>	<p>☞ <u>DANSE / ZUMBA Ado et Adultes</u> <u>avec Nathalie BARON</u> (Ado et adultes, à partir de 14 ans) De 19h-20h - 11 séances de septembre à décembre : 93 € - 13 séances de janvier à fin avril : 112 € - 7 séances de Mai à fin juin : 60 € - 30 séances d'1 Heure : tarif 265€ 262 € Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année</p>
--	---

<p>☞ <u>PIANO avec Barbara</u> TARIF : 345 euros l'année</p> <p><u>Eveil musical + initiation piano (maternelle) - Tous les lundis de 16h25 à 17h10 - 8 élèves maximum</u> Ce cours d'éveil musical propose aux enfants de maternelle d'apprendre la musique de façon ludique et naturelle comme une seconde langue. L'apprentissage des notes et du rythme se fait par le chant, l'écoute, des jeux musicaux et l'initiation au piano. L'enfant sera invité aussi à découvrir les autres instruments, à écouter de grandes œuvres classiques, à reconnaître et différencier les sons (timbres, intensité, durée, sensation,...)</p> <p><u>Cours de piano (2 élèves par cours de 40 minutes) à partir du CP</u> <u>5 créneaux disponibles : 17h10-17h50 / 17h50-18h30 / 18h30-19h10 / 19h10-19h50 et 19h50-20h30 = 2 élèves par créneaux = 10 places disponibles</u> Le cours en binôme encourage les élèves à se motiver mutuellement, à jouer à 4 mains, à partager des astuces et à progresser ensemble grâce à l'entraide! Répertoire classique, musiques actuelles et travail de l'improvisation.</p>
--

MERCREDI

👉 **GUITARE : Cours avec Paolo.** Sur la journée, cours particulier de 30 min, 45 min ou 1h
A partir du mercredi 18 septembre, 33 séances individuelles
30 min : 397 € (soit 13€ la séance),
45 min (remise de 5%) : 565 €
1 heure (remise de 10 %) : 714 €

👉 **CREATION MUSICALE : Cours avec Paolo.**

Sur la journée, cours particulier 1h : tarif = 990 euros pour 33 séances d'une heure (30 euros/heure)
Grâce à l'utilisation d'un logiciel professionnel, vient découvrir et apprendre les techniques de création d'une musique originale. En fin d'atelier d'une heure par semaine tu auras ton morceau personnel :)

👉 **YOGA avec Claire** (Ado et adultes, à partir de 15 ans)

- de 18h15 à 19h30
- 12 séances de septembre à décembre : 110 €
- 13 séances de janvier à fin avril : 115 €
- 8 séances de Mai à fin juin : 75 €
- 33 séances d'1h15, ~~300€~~ **290 €**

tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

👉 **TAI CHI QI avec ELODIE** Enfants de 4 à 7 ans (moyenne section / cp, nés en 2018-2019-2020)

Mercredi de 16h45 à 17h30

Le Tai Chi Qi est un mélange de Tai Chi, art martial Chinois, de Qi Gong, art énergétique Chinois, de méthodes de méditation, de respiration et de relaxation.

La séance est ludique, avec des jeux qui mettent le corps en mouvement et captent l'attention. Par des postures basées sur les animaux et les émotions, en installant la concentration par le jeu, les enfants seront amenés à une pratique du Tai Chi et du Qi Gong qui leur apportera une certaine maîtrise du mouvement. La séance se terminera par de la relaxation et de la méditation avec des supports tels que des instruments ou des outils de massage pour le retour au calme.

Les effets les plus remarquables pour les enfants vont être : une amélioration de la concentration et de la mémoire, une plus grande facilité à calmer l'agitation et la dispersion et à canaliser l'esprit, un apaisement des tensions internes : anxiété, peur, nervosité, agressivité, timidité, instabilité ... une augmentation de la confiance en soi, une aide à gérer les relations qui seront plus tranquilles, plus sereines.

Sur le plan physique : amélioration de la coordination, de la souplesse, de l'équilibre.

Après une quinzaine d'années de travail auprès des jeunes enfants en crèches, écoles et centres de loisirs Elodie Rosé s'est tournée vers l'enseignement du Tai Chi. « Mon premier métier auprès des enfants m'a fait remarquer à quel point ils avaient besoin d'apprendre à gérer leurs émotions, calmer leur esprit, apaiser leur corps, c'est pourquoi il m'est venu l'idée de proposer un cours adapté aux plus petits » .

Tarif :

- 12 séances du 18 septembre au 18 décembre : 75 €
- 13 séances du 8 janvier au 16 avril : 80 €
- 7 séances du 7 Mai au 19 juin : 45 €
- 32 séances de 45 minutes : ~~200€~~ **195 €**

tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

JEUDI

ANGLAIS avec Lucy

De 16h15 à 17h15 pour les 6/7 ans (CP - CE1)

de 17h30 à 18h30 pour les 8/11 ans (CE2 - CM1 - CM2)

- A l'année : 31 séances : 210 €

Gym senior avec Caroline

De 16h15 à 17h15 (une heure)

- 12 séances de septembre à décembre : 80 €

- 13 séances de janvier à fin Avril : 85 €

- 6 séances de Mai à fin juin : 50 €

- 31 séances **d'1h15** : tarif ~~215 €~~ 200 €

Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

Gym Douce avec Caroline

De 17h30 - 18h45 (1h15)

- 12 séances de septembre à décembre : 80 €

- 13 séances de janvier à fin Avril : 85 €

- 6 séances de Mai à fin juin : 50 €

- 31 séances **d'1h15** : tarif ~~215 €~~ 200 €

Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

STRETCHING / PILATE avec Caroline (Ado et adultes, à partir de 15 ans)

De 19h - 20h30 (1h30)

- 12 séances de septembre à décembre : 80 €

- 13 séances de janvier à fin Avril : 85 €

- 6 séances de Mai à fin juin : 50 €

- 31 séances **d'1h30** : tarif ~~215 €~~ 200 €

Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année



ACTIVITÉS SAISONNIÈRES

En plus des activités annuelles, nous vous proposons :

Activité VTT avec Michaël DAL NEGRO

Les mercredis du 18 septembre au 6 novembre 2024 (**HORS vacances scolaires**)

A partir de 6 ans.

Un groupe de 13h à 15h

Tarif pour 6 séances de 2 heures : 200 euros

Activité FOOT avec Florian GIBIER

Le mercredi du 18 septembre au 6 novembre 2024 (**HORS vacances scolaires**)

un groupe 3-4 ans (2020 et 2021 : petite et moyenne section) : 13h30 - 14h15

un groupe 5-6 ans (2019-2018 : grande section et CP) : 14h30 - 15h15

un groupe 7-11 ans (2017 et +) (à partir du CE1) : 15h30 - 16h30

Tarif pour 6 séances : 35 euros

SKI et SNOWBOARD

A partir de mi-décembre jusqu'à fin mars.

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, par CB.

Chèque vacances acceptés.

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

Les séances débutent la semaine du 16 septembre 2024.



Cette année l'ASCCM fête ses 40 ans !

Pour cette occasion nous organisons une journée spéciale qui se déroulera le samedi 28 septembre 2024 en plusieurs temps :

- **présentation d'activités au parc du Pontet : venez essayer nos activités**
- **Assemblée générale à 18h**
- **Soirée repas musical à partir de 20h au tarif de 20 euros/adultes et 15 euros/enfants (plus d'informations à venir).**

Nous serons ravis de vous voir nombreux lors de cette journée.