



## PROGRAMME DES ACTIVITÉS ANNUELLES 2025-2026

- **Modalités d'adhésion :**

- o Valable **du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 31 août 2026**. Elle est **obligatoire** pour participer à au moins une activité.
- o **Tarif UNIQUE enfant et adulte Contamines : 25 €**
- o **Tarif hors Contamines : 30 €**
- o N° de portable de l'ASCCM : 06.70.40.17.64
- o Mail : [asccmsecretariat@gmail.com](mailto:asccmsecretariat@gmail.com)

**La cotisation pour les activités est payable d'avance.** Elle est calculée en fonction du nombre de séances.

- o Paiement : Le règlement peut s'effectuer en 2 ou 3 fois. Par chèque, par virement, par CB. Chèques vacances acceptés.
- o 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.
- o 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.
- o Le programme de la saison d'hiver (ski alpin, snowboard) vous sera communiqué après les vacances de Toussaint.
- o 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 ANNUELLES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p><b>DANSE / Expression corporelle ENFANT</b> 17h-17h45 de 4 à 6 ans (2021 - 2019) 17h45-18h30 de 7 à 11 ans (2018 - 2014) NATHALIE SALLE MOTRICITÉ</p> <p><b>DANSE ADO</b> 18h30-19h15 - 11 ans et + (à partir de 2013) NATHALIE SALLE MOTRICITÉ</p> <p><b>DANSE / ZUMBA ADULTE</b> 19h15-20h NATHALIE SALLE MOTRICITÉ</p> <p>*nathalie pourra réorganiser les groupes en fonction des niveaux</p> <p><b>EVEIL MUSICAL (initiation piano)</b> 16h30-17h15 (maternelle : PS MS GS) BARBARA SALLE D'ART</p> <p><b>COURS PIANO</b> 16h à 20h30 cours individuel de 30 minutes, à partir du CP BARBARA SALLE D'ART</p> <p><b>COURS CHANT (musique actuelle, avec ou sans initiation piano)</b> 16h à 20h30 cours individuel de 30 minutes, à partir du CP BARBARA SALLE D'ART</p>	<p><b>JUDO</b> 17h-17h45 (4-6 ans) 18H - 19H30 (7-11 ans) CHRISTOPHE SALLE C espace animation</p>	<p><b>GUIAIRE</b> Après-midi à partir de 11h30 (créneau à choisir) séances individuelles PAOLO SALLE D'ART</p> <p><b>YOGA ADULTE</b> 18h15-19h30 LINDA SALLE MOTRICITÉ</p>	<p><b>GYM SENIOR</b> 16h-17h CAROLINE SALLE MOTRICITÉ</p> <p><b>GYM DOUCE</b> 17h30-18h45 CAROLINE SALLE MOTRICITÉ</p> <p><b>PILATE / STRETCHING ADULTE</b> 19h-20h30 CAROLINE SALLE MOTRICITÉ</p>



## ACTIVITÉS AUTOMNE + PRINTEMPS

MERCREDI

**FOOT du 17/09 au 15/10 puis du 06/05 au 24/06 (13 séances)**

14h15-15h15 - 3 à 5 ans (né en 2020 - 2021 - 2022)

15h30-17h - 6 ans et + (né à partir de 2019)

[Florian – Terrain Foot](#)

\*La première période pourra être allongée en fonction des conditions météorologiques.

Tarif pour 13 séances : 60 euros

**Activité Escalade avec La compagnie des guides**

En attente de validation des dates.

## ACTIVITÉS HIVER

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 Octobre/novembre.**



## INSCRIPTIONS

Les inscriptions se feront à l'espace Animation : **Aucune inscription ne sera enregistrée par mail ou téléphone.**

- Le mercredi 3 septembre de 18h à 19h30
- Le samedi 6 septembre de 9h à 11h
- Le mercredi 10 septembre de 17h à 18h30

Le règlement se fera sur place lors de l'inscription par chèque, par virement, par CB. Chèque vacances acceptés.  
Paiement en plusieurs fois possible.

Ci-dessous le calendrier des cours :  
Les séances débutent la semaine du 29 septembre 2025;

### CALENDRIER ACTIVITÉS ASCCM 2025-2026

	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	TOTAL TRIM	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	TOTAL TRIM	MAI	JUIN	TOTAL TRIM	TOTAL ANNEE
<b>LUNDI</b>														
<b>DANSE</b>	29	6-13	3-10-17-24	1-8-15	10	5-12-19-26	2-23	2-9-30	20-27	11	4-11-18	1-8-15-22	7	30
PAS COURS	(1-8-15-22)	(20-27)		(22-29)			(9-16)	(16-23)	(6-13)		-25	-29		
<b>EVEIL MUSICAL PIANO</b>	29	6-13	3-10-17-24	1-8-15	10	5-12-19-26	2-23	2-9-16-23-30	20-27	13	4-11-18	1-8-15-22	7	30
PAS COURS	(1-8-15-22)	(20-27)		(22-29)			(9-16)		(6-13)		-25	-29		
<b>MARDI</b>														
<b>JUDO</b>	30	7-14	4-18-25	2-16	8	6-27	24	3-10-17-31	21-28	9	5-12-19-26	2-9-16-23	8	25
PAS COURS	(2-9-16-23)	(21-28)	-11	(9-23-30)		(13-20)	(3-9-17)	24	(7-14)		-30			
<b>MERCREDI</b>														
<b>GUITARE</b>		1-8-15	5-12-19-26	3-10-17	10	7-14-21-28	4-25	4-11-18-25	1-22-29	13	6-13-20-27	3-10-17-24	8	31
PAS COURS	(3-10-17-24)	(22-29)		(24-31)			(11-18)		(8-15)					
<b>YOGA</b>		1-8-15	5-12-19-26	3-10-17	10	7-14-21-28	4-25	4-11	1-22-29	11	6-13-20-27	3-10-17-24	8	28
PAS COURS	(3-10-17-24)	(22-29)		(24-31)			(11-18)	(18-25)	(8-15)					
<b>JEUDI</b>														
<b>GYM</b>		2-9-16	6-13-20-27	4-11-18	10	8-15-22-29	5-26	5-12	2-23-30	11	7-21-28	4-11-18-25	7	28
PAS COURS	(4-11-18-25)	(23-30)		-25		-1	(12-19)	(19-26)	(9-16)		-14			
<b>MERCREDI</b>														
<b>FOOT</b>	17-24	1-8-15			5					0	6-13-20-27	3-10-17-24	8	13

## TARIFS ACTIVITÉS ANNUELLES

### LUNDI

#### DANSE ENFANT / EXPRESSION CORPORELLE

##### avec Nathalie BARON

De 17h00 à 17h45 pour les enfants nés en 2019-2020-2021 (45 minutes) (4 à 6 ans)  
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 enfants nés entre 2018 et 2014 (7-11 ans) (45 minutes)

- 10 séances de septembre à décembre : 90€
- 11 séances de janvier à fin Avril : 95 €
- 7 séances de Mai à fin juin : 60 €
- 28 séances de 45 mn : tarif ~~245€~~ 240 €

tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

#### DANSE STREET JAZZ ADO

##### avec Nathalie BARON

(A partir de 11 ans, à partir de 2013)

De 18h30-19h15

- 10 séances de septembre à décembre : 90 €
- 11 séances de janvier à fin avril : 95 €
- 7 séances de Mai à fin juin : 60 €
- 28 séances de 45 min : tarif ~~245€~~ 240 €

Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

#### DANSE / ZUMBA Adultes

##### avec Nathalie BARON

De 19h15-20h

- 10 séances de septembre à décembre : 90 €
- 11 séances de janvier à fin avril : 95 €
- 7 séances de Mai à fin juin : 60 €
- 28 séances de 45 minutes: tarif ~~245€~~ 240 €

Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

👉 **PIANO avec Barbara** TARIF : 375 euros l'année

Eveil musical + initiation piano (maternelle) - Tous les lundis de 16h30 à 17h15 - 8 élèves maximum

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,...)

**Cours INDIVIDUELS de piano - 30 minutes - à partir du CP TARIF : 645 euros l'année**

plusieurs créneaux disponibles : 16h-16h30 ; 17h15-17h45 ; 17h45-18h15 ; 18h15-18h45 ; 18h45-19h15 ; 19h15-19h45 ; 19h45-20h15

Répertoire classique, musiques actuelles et travail de l'improvisation.

**Cours INDIVIDUELS initiation CHANT (avec ou sans initiation piano) - 30 minutes - à partir du CP - TARIF : 645 euros l'année**

plusieurs créneaux disponibles : 16h-16h30 ; 17h15-17h45 ; 17h45-18h15 ; 18h15-18h45 ; 18h45-19h15 ; 19h15-19h45 ; 19h45-20h15

Répertoire classique, musiques actuelles et travail de l'improvisation.

## MARDI

👉 **JUDO avec Christophe**. Salle C de l'espace animation.

De 17h00 à 17h45 pour les enfants nés en 2019-2020-2021 (45 minutes) (4 à 6 ans)

De 18h à 19h30 pour les enfants nés entre 2018 et 2014 (7-11 ans) (1h30)

- 8 séances de septembre à décembre : 70€

- 9 séances de janvier à fin Avril : 75 €

- 8 séances de Mai à fin juin : 70 €

- 25 séances à l'année : tarif ~~215 €~~ 200 €

tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

## MERCREDI

 **GUITARE : Cours avec Paolo.** De 11h30 à 19h30, cours particulier de 30 min, 45 min ou 1h

A partir du mercredi 1er octobre, 31 séances individuelles

**30 min** : 405 € (soit 13€ la séance),

**45 min** (remise de 5%) : 578 €

**1 heure** (remise de 10 %) : 730 €

 **YOGA avec Linda Crivelli (YOGA DE L'ENERGIE - Hatha Yoga)**

Le Yoga de l'Energie est une pratique physique douce, accessible à tous. C'est un yoga très subtil, qui amène à une sensation globale du souffle et du corps dans son volume.

La posture de yoga n'est pas un but, mais plutôt un moyen pour amener une certaine vibration énergétique de bien-être.

Reliées aux saisons de l'énergétique chinoise, certaines postures viseront la détente de méridiens.

- de 18h15 à 19h30

- 10 séances de septembre à décembre : 107 €

- 11 séances de janvier à fin avril : 118 €

- 8 séances de Mai à fin juin : 85 €

- 29 séances d'1h15, ~~310€~~ 300 €

**tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année**

Carte de 12 séances (129 euros) en fonction de la disponibilité des places (12 élèves maximum)

## JEUDI

### Gym senior avec Caroline

De 16h15 à 17h15 (une heure)

- 10 séances de septembre à décembre : 80 €
- 11 séances de janvier à fin Avril : 85 €
- 7 séances de Mai à fin juin : 60 €
- 28 séances **d'1h** : tarif ~~225 €~~ 215 €

Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

Carte de 12 séances (95 euros) en fonction de la disponibilité des places.

### Gym Douce avec Caroline

De 17h30 - 18h45 (1h15)

- 10 séances de septembre à décembre : 80 €
- 11 séances de janvier à fin Avril : 85 €
- 7 séances de Mai à fin juin : 60 €
- 28 séances **d'1h15** : tarif ~~225 €~~ 215 €

Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

Carte de 12 séances (95 euros) en fonction de la disponibilité des places.

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

De 19h - 20h30 (1h30)

- 10 séances de septembre à décembre : 80 €
- 11 séances de janvier à fin Avril : 85 €
- 7 séances de Mai à fin juin : 60 €
- 28 séances **d'1h30** : tarif ~~225 €~~ 215 €

Tarif valable uniquement pour l'inscription à l'année

Carte de 12 séances (95 euros) en fonction de la disponibilité des places.