

ASCCM

Association Sportive et Culturelle des Contamines-Montjoie



PRESENTATION DES ACTIVITÉS



Saison 2026 — 2027



06 70 40 17 64

asccmsecretariat@gmail.com

www.asccmlescontamines.com

Bienvenue



L'Association Sportive et Culturelle des Contamines-Montjoie (ASCCM) est heureuse de vous présenter son programme d'activités pour la saison 2026-2027.

Que vous soyez enfant, adolescent ou adulte, débutant ou confirmé, vous trouverez une activité qui vous correspond !

Nos activités se déroulent tout au long de l'année, avec également des stages saisonniers pendant les vacances.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question.

EN RÉSUMÉ

Lundi — Danse · Piano & Chant

Mardi — Judo · Self Défense

Mercredi — Guitare · Yoga

Jeudi — Gym (senior, douce, pilates)

Activités saisonnières

Foot (automne/printemps) · VTT (Toussaint) · Ski (hiver)



DANSE

Public : Enfants, Adolescents, Adultes | **Lieux / jour :** Lundi soir - Salle de Motricité

Cours de danse adaptés à chaque tranche d'âge et chaque niveau.

Ambiance conviviale et dynamique avec Nathalie BARON.



Tarifs

255 euros (les 25 séances)

1er Trimestre : 105 euros (10 séances)

2ème trimestre : 85 euros (8 séances)

3ème trimestre : 75 euros (7 séances)

Carte 12 séances (adultes) : 125 euros

17h-17h45 : 3 - 6 ans (maternelle-CP)

17h45-18h30 : 7 à 10 ans (CE1-CM2)

18h30-19h30 : à partir de 11 ans (Collège - lycée)

19h30 - 20h30 : Adultes

PIANO & CHANT

Public : Enfants, Adultes | **Lieux / jour :** Lundi soir - Salle d'Arts

Apprenez le piano ou développez votre voix lors de cours individuels avec Barbara JOANNY.

Tous niveaux bienvenus.



Tarifs

650 euros (les 25 séances)

Cours individuels de 30 minutes.

Créneaux à partir de 16h le Lundi soir

Au total : 25 séances

A partir de 6 ans

JUDO

Public : Enfants | **Lieux / jour :** Mardi soir - Salle de Motricité

Initiation et perfectionnement au judo. Les enfants développent motricité, confiance et respect de l'autre avec Christophe Leplat.



Tarifs

220 euros (les 23 séances)

1er Trimestre : 90 euros (9 séances)

2ème Trimestre : 60 euros (6 séances)

3ème Trimestre : 80 euros (8 séances)

17h30 - 18h15 : 4 à 6 ans (moyenne section - CP)

18h15 - 19h30 : 7 ans et plus (à partir du CE1)

SELF DÉFENSE

Public : Adultes | **Lieux / jour :** Mardi soir - Salle de Motricité

Techniques de self défense dans une ambiance détendue. Cours accessibles à tous, axés sur la confiance en soi avec Christophe Leplat.



Tarifs

220 euros (les 23 séances)

1er Trimestre : 90 euros (9 séances)

2ème Trimestre : 60 euros (6 séances)

3ème Trimestre : 80 euros (8 séances)

Carte 12 séances (adultes) : 120 euros

19h30 - 20 h45 les mardis soirs.

GUITARE

Public : Enfants, Adultes | **Lieux / jour :** Mercredi - A côté de la salle de Motricité

Cours de guitare pour tous les niveaux. Apprenez les bases ou perfectionnez votre jeu dans une ambiance décontractée avec Paolo PAGLIARI.



Tarifs

Cours individuel 30 minutes : 450 euros

cours individuel 45 minutes : 660 euros

Cours individuel 1 heure : 900 euros

Cours individuels .

Créneaux à partir de 11h le Mercredi.

Au total : 25 séances

YOGA - HATHA YOGA

Public : Adultes | **Lieux / jour :** Mercredi soir - Salle de Motricité

Le Yoga de l'énergie 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.

Avec Linda CRIVELLI



Tarifs

300 euros (les 25 séances)

1er Trimestre : 120 euros (9 séances)

2ème Trimestre : 107 euros (8 séances)

3ème Trimestre : 107 euros (8 séances)

Carte 12 séances (adultes) : 160 euros

18h15 - 19h30 les mercredis soirs

GYM SENIOR

Public : Seniors | **Lieux / jour :** Jeudi soir - Salle de Motricité

Exercices adaptés pour entretenir sa forme, sa souplesse et son équilibre en douceur avec Caroline LEGON.



Tarifs

220 euros (les 27 séances)

1er Trimestre : 85 euros (10 séances)

2ème Trimestre : 77 euros (9 séances)

3ème Trimestre : 68 euros (8 séances)

Carte 12 séances (adultes) : 105 euros

16h15 - 17h15 les jeudis soirs

GYM DOUCE

Public : Adultes | **Lieux / jour :** Jeudi soir - Salle de Motricité

Une gymnastique accessible à tous, axée sur le bien-être, les étirements et la relaxation avec Caroline LEGON.



Tarifs

220 euros (les 27 séances)

1er Trimestre : 85 euros (10 séances)

2ème Trimestre : 77 euros (9 séances)

3ème Trimestre : 68 euros (8 séances)

Carte 12 séances (adultes) : 105 euros

17h30 - 18h45 les jeudis soirs

PILATES RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Public : Adultes | **Lieux / jour :** Jeudi soir - Salle de Motricité

Renforcez votre corps en profondeur : gainage, posture et tonicité au programme avec Caroline LEGON.



Tarifs

220 euros (les 27 séances)

1er Trimestre : 85 euros (10 séances)

2ème Trimestre : 77 euros (9 séances)

3ème Trimestre : 68 euros (8 séances)

Carte 12 séances (adultes) : 105 euros

19h - 20h30 les jeudis soirs

FOOTBALL

Public : Enfant, Ado.

| **Période :** Automne & Printemps

Sessions de foot en plein air ! Entraînements collectifs dans la bonne humeur avec Florian GIBIER.



Tarifs

65 euros (les 13 séances)

14H15 - 15H15 : 3 À 5 ans (Maternelle)

15h30 - 17h : à partir de 6 ans (primaire et collège)

13 séances au total :

1ère période : 4 séances du mercredi 23 septembre au 14 octobre 2026

2ème période : 9 séances du mercredi 5 mai au mercredi 30 juin 2027

STAGE VTT

Public : Enfants | **Période :** Du 19 au 23 Octobre 2026

Stage encadré pour découvrir les sentiers autour des Contamines-Montjoie.

Tous niveaux.

Avec Michael DAL NEGRO



Tarifs

Semaine du 19 au 23 octobre 2026

10h - 12h : 4 - 7 ans (né entre 2022 et 2019)

13h30 - 16h30 : 8 ans et + (né à partir de 2018)

130 euros

200 euros

SKI

Public : Enfants | **Période :** De décembre à fin mars, horaires à confirmer

Cours de ski/snowboard encadrés par des moniteurs de l'ESF des Contamines.

- ski pour les tout petits (premières traces) - dès 3 ans
- Ski loisirs - de l'ourson à la 3ème étoile
- Ski + (fun) - A partir de l'étoile de bronze
- Snowboard : groupe débutant et/ou confirmé suivant le nombre d'inscription



Informations / Tarifs

Toutes les informations pour le ski vous seront transmises lors d'une réunion d'information en présence de l'ESF dont la date reste à confirmer. Inscriptions sur place après la réunion.

Comment S'inscrire ?



Des permanences pour les inscriptions seront assurées en septembre, à l'espace animation vous trouverez ci-dessous les jours et horaires.

Les fiches d'inscriptions seront disponibles sur place, ou pourront être téléchargées sur notre site internet.

EN RÉSUMÉ

Samedi 5 septembre 2026 — de 10h à 12h30

Mercredi 9 septembre 2026 — de 17h30 à 20h

(Salle d'art à côté de la médiathèque)

Vendredi 11 septembre 2026 - Guinguette des associations - à partir de 17h

Samedi 12 septembre 2026 — de 10h à 12h30

Mercredi 16 septembre 2026 — de 17h30 à 20h

Salle B de l'espace animation (sauf le mercredi 09/09)



DATES A RETENIR

LOTO DE L'ASCCM - Mardi 16 FEVRIER 2027

Spectacle de fin d'Année ASCCM - Vendredi 18 JUIN 2027





L'ASCCM c'est quoi ?

C'est une association à but non lucratif, qui propose des activités sportives et culturelles à ses membres.

Que peut on faire avec l'ASCCM ?

Des activités annuelles comme la danse, le judo, la guitare, le yoga...

Des activités saisonnières comme le ski, le VTT

Des stages d'été ...

Qui peut s'inscrire à l'ASCCM ?

L'âge minimum est de 3 ans, quant à l'âge maximum ... il n'y en a pas :)

Tous le monde peut s'inscrire, mais des tarifs peuvent être majorés si vous n'habitez pas ou ne travaillez pas aux contamines.

Quel est le montant de l'adhésion à l'ASCCM ?

Le montant de l'adhésion s'élève à 25 € par personne (habitant des Contamines) ou 30 € (hors Contamines). L'adhésion est valable du 1er septembre au 31 août de l'année suivante, quelle que soit la date à laquelle vous vous inscrivez.

Comment recevoir les infos de l'ASCCM ?

Contacte-nous par mail ou par téléphone et nous ajouterons ton mail à notre newsletter afin que tu puisses recevoir toutes les informations sur les activités.

Comment contacter l'ASCCM ?

Par mail :
asccmsecretariat@gmail.com

Par téléphone :
06 70 40 17 64

site internet :
www.asccmlescontamines.com

