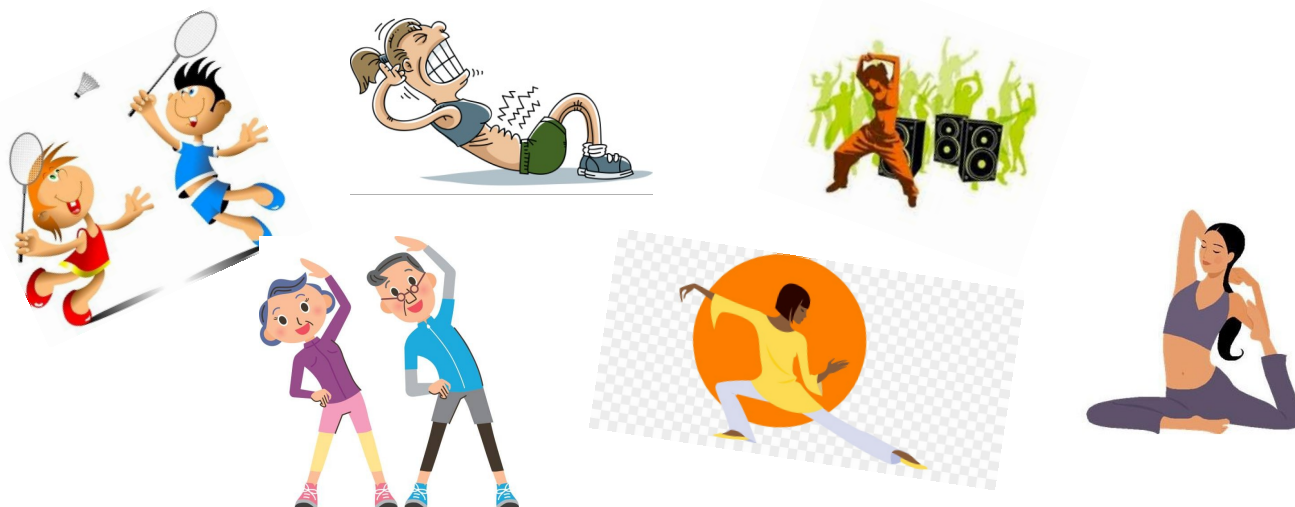


# Association Sportive et Culturelle de Doucier

## ACTIVITES 2019/2020



L'association sportive et culturelle de Doucier vous propose chaque année une palette d'activités sportives et culturelles.

Retrouvez les activités en page 2 et 3 du dépliant.

Pour accéder à ces activités, rien de plus simple, venez tester en une ou deux séances, ou en vous inscrivant directement auprès du référent de l'activité.

Vous devrez ensuite vous acquitter de la cotisation annuelle par famille de **15 €** et de l'adhésion à l'activité.

Vous avez la possibilité de payer en trois fois, les cours (en donnant 3 chèques dès l'inscription à l'ordre de l'ASCD), selon l'échéancier choisi-en général, octobre, janvier et avril. (prix dégressif pour l'inscription à une 2nd activité, 90 € sur la moins chère)

Pas de remboursement pour convenance personnelle, mais uniquement sur présentation d'un certificat médical ou déménagement professionnel.

**L'inscription doit se faire IMPERATIVEMENT A PARTIR DU BULLETIN JOINT DE VOTRE**

Pour en savoir plus sur notre association, retrouvez-nous régulièrement sur notre site internet : <https://ascdoucier.wordpress.com/>

# BIBLIOTHEQUE

Ouverte tous les **Samedis et mercredis de 10 h à 12 h (sauf vacances scolaires)**

Plus de 3000 ouvrages vous attendent, pour les enfants, les ados, les adultes.

Sur la place du groupe scolaire, bâtiment du DAB du crédit agricole.

La cotisation à l'ASCD donne accès à la bibliothèque et vous permet d'emprunter des livres...inscriptions directement à la bibliothèque.

**Réouverture le 7 septembre**

**Domici'livres** pour les plus de 60 ans, service de portage à domicile de livres sur inscription uniquement.



## GYM d'entretien Adultes—ados

Tous les mercredis de **19 h 30 à 20 h 30**, salle de l'avenir à Doucier, gym d'entretien, -cardio, renforcement musculaire, stretching....-et bonne humeur

**Encadré par Gaëtan Heim**

**Démarrage le mercredi 11 septembre,**

2 séances d'essai possible avant de vous engager

Pensez à apporter un tapis de sol, tenue décontractée, chaussures de sport

Certificat médical d'aptitude à la pratique de la gym d'entretien

**TARIF : de 110 €/ an / personne**

Inscription/contact : Christine Grand 03/84/25/77/07



## STRONG-ZUMBA Adultes et Ados

Tous les mercredis de **20 h 30 à 21 H 30**, salle de l'avenir à Doucier, cours de strong Zumba

**Démarrage le mercredi 11 septembre,**

**Encadré par Gaëtan Heim**

2 séances d'essai possible avant de vous engager

Pensez à apporter une tenue décontractée, chaussures de sport

Certificat médical d'aptitude à la pratique

**TARIF : de 110 € / an / personne**

Inscription/contact : Florence NERET 03/84/25/76/07



## STRETCHING/YOGA pour adultes

Cours les lundis de 19 h 00 à 20 h 30, salle de de l'avenir Doucier, encadré par Gaëtan Heim

**TARIF : 120 €/an /personne , .**

**Démarrage le lundi 9 septembre,**

Pensez à apporter un tapis de sol, tenue décontractée, couverture, veste

1 séance d'essai possible,

Inscription/contact : Florence NERET 03/84/25/76/07



## BADMINTON adultes-ados

Les vendredis soir de 20 h 30 à 22 h 30, halle sportive de la MFR de Chalain (ancien CREPS) à Doucier.

1 Séance d'essai

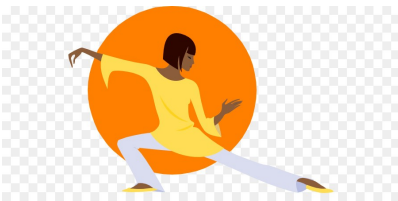
Des chaussures de sport propres sont indispensables pour accéder à la halle (usage unique intérieur)

**Démarrage le 20 septembre**

Sauf vacances scolaires, ouvert aux adolescents et adultes.

**TARIF : 80 €/personne**

Inscription/contact : Martine TOLLE (sur place)



## Qi Gong

**Le lundi de 11 h à 12 h** salle de l'Avenir **pour les séniors**

**Le jeudi de 19 h à 20 h** salle de l'Avenir **pour les adultes**

Encadré par Marguerite Bobey

Tenues décontractées

**Démarrage le 12 septembre**

**-attention exceptionnellement pour la reprise le 1er cours sénior sera le jeudi 12**

Sauf vacances scolaires

**TARIF : 120 €/personne**

Inscription/contact : Florence NERET 03/84/25/76/07



# BULLETIN D'INSCRIPTION AUX ACTIVITES

## à rendre impérativement avec votre paiement



**ADHESION ASCD** (merci de remplir votre mail pour toute correspondance et info à faire passer)

NOM DE LA FAMILLE	ADRESSE	TELEPHONE
Mail :		

### INSCRIPTION ACTIVITES

NOM PRENOM	ACTIVITES CHOISIE	COUT/AN
<b>TOTAL FAMILLE</b>		

#### RECAPITULATIF (à l'ordre de l'ASCD) -

ADHESION ASCD : 15 €  
ACTIVITES :  
TOTAL

#### Autorisation d'utilisation d'image

Je soussigné (e) \_\_\_\_\_ demeurant à .....:  
Accorde à l'association ASCD, dont le siège est situé à Doucier et à ses représentants et toute personne agissant avec leur permission, photographe ou réalisateur à me photographier, enregistrer ou filmer, dans le cadre des activités de l'association (répétitions, réunions, déplacements, démonstrations, toute autre activité liée à l'objet ou action de l'association). Et que ces images puissent être utilisées dans le cadre des publications, site de l'ASCD, exposition, projection publique.

Fait le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_  
signature