ASC
LES MESNEUX

Toute une palette d'activités !

Saison 2019 – 2020

http://asclesmesneux.free.fr

Cotisation ASC annuelle obligatoire pour une ou plusieurs activités (sauf sorties culturelles)	Réduction famille sur la cotisation ASC [1] : - 2ème adhérent : 20 € (extérieur : 27 €)
- habitant des Mesneux : 23 €	- 3ème adhérent : 17 € (extérieur : 24 €)
- extérieur aux Mesneux : 30 €	- 4ème adhérent (et au-delà) : 14 € (extérieur : 21 €)

[1] *La famille dont il est question ici se limite aux parents et à leurs enfants vivant sous le même toit.*

Atelier couture

minimum 6 personnes par séance

Adultes	6 € / h	2 jeudis par mois	14 h 30 – 17 h 30 ou 18 h - 21 h	La Croisette	Reprise le 12 septembre
Ados et enfants dès 8 ans (7 à 9 participants par séance)	30 € par séance	1 dimanche par mois	14 h - 17 h		Reprise le 29 septembre

contact *: Lou – 06.88.77.63.32 – loudelvillecouture@gmail.com*

Danse Jazz

Eveil (de 4 à 6 ans)	42 €	mercredi	15 h 45-16 h 30	Salle polyvalente	Inscriptions : 11 septembre 17 h à 19 h
De 6 à 8 ans (débutants)			16 h 30-17 h 30		
De 9 à 11 ans (avancés)			17 h 30-18 h 30		
De 12 à 16 ans (confirmés)			18 h 30-19 h 30		Reprise : 18 septembre
Adultes	47 €		19 h 30-20 h 30		

contact *: Céline Ribeiro-Andrade – 03.26.02.18.78 ou 06.76.77.19.70*
ou celine.pirard2@gmail.com

Fitness

*** Confirmé si minimum 8 personnes**

Renforcement musculaire	52 €	mardi	20 h – 21 h	Salle polyvalente	Reprise : 10 septembre
A l'essai*	52 €		9 h – 10 h		Séance test le 10 septembre

contact *: Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14*

Football

Adultes (compétition-foot loisir)	47 € (licence comprise)	mercredi	18 h - 20 h	Terrain de football	Reprise : 21 août
		dimanche	9 h - 12 h		
Entraînements d'hiver		mercredi	20h30-22h30	Reims Eglantines	

contacts *: BIER Bérangère – 06.17.72.59.59 ou Pierre Toupance – 06.61.86.02.64*

Full-contact

A l'essai

Initiation Perfectionnement	67 €	jeudi	18 h 15 – 19 h 45	Salle polyvalente	1ere séance : 5 septembre

contact *: Aïssa Helissi –* boiteemail@hotmail.fr

LIA (Low Impact Aerobic)

minimum 8 personnes

LIA	52 €	jeudi	20 h – 21 h	Salle polyvalente	Reprise : 12 septembre

contact *: Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14*

Musculation

Prévoir d'apporter une serviette et des chaussures d'intérieur propres

* 42 € après le 1er janvier 2020 ; 32 € après le 1er mai 2020

Adultes	52 € *	lundi, mercredi, vendredi	18 h 30 - 20 h	La Croisette	Reprise : 2 septembre
			9 h – 11 h		

contacts *: séances du matin : Hervé Le Bot –* herve.le-bot@wanadoo.fr
ou Hervé Messien – herve.messien@outlook.fr
séances du soir : Yann Guyot – 06.74.26.07.19 – muscu.asc.lesmesneux@gmail.com

Sorties culturelles (minimum 40 personnes)

Selon opportunités, 2 ou 3 sorties théâtre, spectacles, visites ou balades vous seront proposées au tarif groupe (bus aller-retour à partir de Les Mesneux inclus)

Adultes Ados	dimanche 13 octobre	AMIENS : les Hortillonnages : la visite de la ville	44 € (adh. ASC : 39 €)
En projet	dimanche 19 janvier	théâtre	tarifs à l'étude
	mi-avril	le château de Sedan	

contact *: Ingrid Le Bot –* 03 26 36 46 23 – *ingrid.le-bot@orange.fr*

Tennis de Table

Adultes (entraînement)	31 €	lundi et mardi à partir de 20 h	La Croisette	Reprise : 2 septembre:
Compétition (Adultes)	+ coût de la licence	mercredi, jeudi, vendredi		

contact *: Gérald Dister – 06.28.04.76.38 ou geraldister@neuf.fr*

Vélo route ou VTT

Adultes	cotisation ASC seule	En semaine et/ou dimanche matin	Routes ou chemins	A partir du 2 septembre

Contact : Régis Dessoy - 06.83.42.72.92

Yoga

Adultes	67 €	lundi	17 h – 18 h 15 ou	Salle polyvalente	Reprise (et séance d'essai) : 9 septembre
			18 h 30 – 19 h 45		
Séances thématiques quelques samedis après-midi dans l'année					

contact *: Véronique – 06.22.03.89.65 après 18 h*

Zumba

Adultes	62 €	lundi	20 h 30 – 21 h 30	Salle polyvalente	Reprise : 9 septembre

contact *: Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14*

- *Une assurance individuelle accident doit être souscrite par l'adhérent.*
- **Renseignements et inscriptions :**
  auprès des différents contacts ou au cours des premières séances.