



**ASC
LES MESNEUX**

Toute une palette d'activités !

Saison 2022 – 2023

Fiches d'inscription sur le site :

<https://www.asclesmesneux.fr>



Mesures sanitaires éventuelles selon réglementation en vigueur

| | |
|---|--|
| Cotisation ASC annuelle obligatoire pour une ou plusieurs activités (sauf sorties culturelles) | Réduction famille sur la cotisation ASC ¹ : |
| - habitant des Mesneux : 25 € | - 2 ^{ème} adhérent : 22 € (extérieur : 29 €) |
| - extérieur aux Mesneux : 32 € | - 3 ^{ème} adhérent : 19 € (extérieur : 26 €) |
| | - 4 ^{ème} adhérent (et au-delà) : 16 € (extérieur : 23 €) |

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

Danse Jazz

| | | | | | |
|-------------------------------|------|----------|-----------------|--------------|---------------------------|
| Eveil (de 4 à 6 ans) | 43 € | mercredi | 15 h 45-16 h 30 | La Croisette | Reprise : 14 septembre |
| 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 | | |
| Adultes | 48 € | | 19 h 30-20 h 30 | | |

contact : Céline – 03.26.02.18.78 ou 06.76.77.19.70 ou celine.pirard2@gmail.com

Fitness

| | | | | | |
|----------------------------|------|-------|------------------|--------------|---------------------------|
| Renforcement musculaire | 53 € | mardi | 9 h 30 – 10 h 30 | La Croisette | Reprise : 13 septembre |
| | 53 € | | 20 h – 21 h | | Reprise : 13 septembre |

contact : Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14, ou cecile.ma51@gmail.com

Football

| | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|----------|-------------|------------------------|--------------------|
| Adultes (compétition- foot loisir) | 48 € (licence comprise) | mercredi | 18 h - 20 h | Terrain de football | Reprise en août |
| | | dimanche | 9 h - 12 h | | |
| Entraînements d'hiver | | mercredi | 20h30-22h30 | Les Eglantines | |

contacts : Pierre Toupance – 06.61.86.02.64 ou feru.lilyan@orange.fr

Full-contact

| | | | | | | |
|--|----------------|------|----------|-------------------|--------------|---------------------------|
| Adultes : initiation, perfectionnement | | 68 € | jeudi | 18 h 15 – 19 h 45 | La Croisette | Reprise : 15 septembre |
| Jeunes : « light-contact » | De 10 à 13 ans | 56 € | mercredi | 14 h 15 – 15 h 15 | | 21 septembre |
| | De 14 à 17 ans | | mardi | 18 h 15 – 19 h 15 | | 20 septembre |

contact : Aïssa Helissi – boiteemail@hotmail.fr

Musculation

* 43 € après le 1^{er} janvier 2023 ; 33 € après le 1^{er} mai 2023

| | | | | | |
|---------|--------|---------------------------|-------------------|--------------|--------------------------|
| Adultes | 53 € * | lundi, mercredi, vendredi | 18 h 15 - 19 h 45 | 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

Pilates

| | | | | | |
|---------------------------------------|------|-------|-------------|--------------|---------------------------|
| Musculation, posture, assouplissement | 60 € | jeudi | 20 h – 21 h | La Croisette | Reprise : 15 septembre |
|---------------------------------------|------|-------|-------------|--------------|---------------------------|

contact : Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14
ou cecile.ma51@gmail.com, ou Sophie – 06.17.35.01.66

Sorties culturelles (minimum 40 personnes)

| | | | |
|-----------|--------------|-------------------------------|---------------|
| En projet | Automne 2022 | Roubaix | La Piscine... |
| | 2023 | Théâtre, Sortie découverte... | |

Si intéressé inscrivez-vous à la liste de diffusion en communiquant votre adresse mail à : Ingrid Le Bot - 06 72 72 95 02 – ingrid.le-bot@orange.fr



Vélo route ou VTT

| | | | | |
|---------|----------------------|---------------------------------|-------------------|----------------|
| Adultes | cotisation ASC seule | En semaine et/ou dimanche matin | Routes ou chemins | Dès maintenant |
|---------|----------------------|---------------------------------|-------------------|----------------|

contact : Régis Dessoy - 06.83.42.72.92



Yoga

Priorité aux réinscriptions

| | | | | | |
|---------|------|-------|-------------------|--------------|--------------|
| Adultes | 68 € | lundi | 17 h - 18 h 15 ou | La Croisette | Reprise |
| | | | 18 h 30 - 19 h 45 | | 12 septembre |

Eventuellement : séances ponctuelles pendant les vacances

contacts : Hélène - 06.22.43.40.46 ou Véronique - 06.22.03.89.65 après 18 h



Zumba

Activité supprimée suite au désistement de l'animatrice

- Une assurance individuelle accident doit être souscrite par l'adhérent.
- **Renseignements et inscriptions :**
auprès des différents contacts ou au cours des premières séances.
- **Activités en salle :** prévoir d'apporter des chaussures d'intérieur propres et éventuellement une serviette.
- Certaines activités ne sont viables qu'avec un nombre minimum d'inscriptions, faute de quoi l'ASC pourrait être amenée à les supprimer.