

SAISON

2023 - 2024



LES RESPONSABLES DE SECTION :

- **Gymnastique féminine**
Clémentine MICOUD
Téléphone : 06 72 58 34 70

- **Renforcement musculaire**
Chantal RAMBAUD
Téléphone : 04 76 65 05 69

- **Sports boules**
Jean-Paul VIAL
Téléphone : 04 76 65 03 62

- **Basket vétérans**
Patrick CHENAVER
Téléphone : 06 59 59 84 83

- **Yoga**
Chantal BIESSY
Téléphone : 04 76 05 68 92

Pour mieux nous connaître :



Participez à nos nombreuses
manifestations emblématiques,
sportives et culturelles :



La foire aux courges le
3ème dimanche d'octobre

Une randonnée
au printemps



Exposition :
- Photos
- Dessins
- Concerts.
- Lecture



GYMNASTIQUE FÉMININE

Pour s'épanouir,
acquérir le goût de l'effort
en devenant l'artisan
de sa propre progression
et développer l'esprit d'équipe.



- **Poussines :**

-Filles nées en 2017 sans compétitions :

- Samedi de 13h30 à 15h30

Tarif annuel : 215€

-Filles nées en 2014, 2015, 2016, avec compétitions :

Possibilités d'entraînement :

- Mardi de 18h à 20h et le samedi de 11h à 13h
- Mercredi de 16h15 à 18h15 et le vendredi de 18h à 20h.

Tarif annuel : 260€

- **Jeunesses :** Filles nées entre 2010 et 2013, avec compétitions :

Possibilités d'entraînement :

- Mercredi de 16h à 19h et le samedi de 9h à 12h
- Mardi de 17h45 à 20h15 et le samedi de 11h à 13h30
- Mardi de 17h45 à 20h15 et le vendredi de 17h45 à 20h15

Tarif annuel : 260€

- **Aînées :** Filles nées en 2009 et avant, avec compétitions :

- Mercredi de 18h30 à 21h et le samedi de 8h à 11h

Tarif annuel : 260€



- **Mini-gym :** filles nées en 2018 et 2019, sans compétitions :
 - Mardi de 17h15 à 18h15 ou le samedi de 13h30 à 14h30

Tarif annuel : 125€



BASKET VÉTÉRAN

Pour partager de bons moments sportifs et conviviaux.

- Section mixte
- Entraînement le vendredi de 20h30 à 22h30 au gymnase de Châbons



Tarif annuel : 80 €

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour raffermir son corps en douceur et en profondeur

- Cours le vendredi de 19h15 à 20h15
- À la salle des fêtes de Châbons
- Avec Vincent PERON



Tarif annuel : 185€

SPORT BOULES

Section masculine et féminine

Tarif annuel : 60€



VINIYOGA

Une pratique fondée sur la coordination des mouvements et de la respiration, adaptée aux besoins de chaque personne.

- Cours le lundi de 8h45 à 10h
- À la salle des fêtes de Châbons
- Avec Aurélie TRIQUENEUX

- Cours le mercredi de 19h15 à 20h30
- À la salle des fêtes de Châbons
- Avec Sylvie GONZALES

Tarif annuel : 230€



YOGA FORM+

Pour un public fragilisé avec des besoins spécifiques souhaitant exercer une activité passerelle entre un parcours de soin et le quotidien

- Cours le mercredi de 10h à 11h15
- À la salle Post'Halles de Châbons
- Avec Sylvie GONZALES

Tarif annuel : 270 €

