

ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE DOUCIER

SAISON 2023-2024

Des activités Sportives et
culturelles, pour le plaisir



**VOUS AVEZ ENVIE DE FAIRE DU SPORT,
VOUS RECENTRER, CRÉER DU LIEN, LIRE...
RIEN DE PLUS SIMPLE!!!**

** Vous n'habitez pas Doucier, pas de problème, nos activités sont ouvertes à tous.*

** Venez pouvez venir tester une séance (gratuitement).*

** Vous adhérez à l'ASCD : adhésion annuelle de **15 €/famille***

** Vous vous inscrivez à la ou les activités de votre choix via le bulletin au verso du dépliant.*

** Vous payez la cotisation de l'activité...*

et le tour est joué!!



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

MEDIATHEQUE MUNICIPALE

Ouverte tous les **Samedis 10 h –12 h et mercredis de 10 h à 12 h 15 (sauf vacances scolaires) à partir du 6 septembre**

Plus de 3000 ouvrages vous attendent, pour les enfants, les ados, les adultes dont CD musique. Une petite bib qui a tout d'une grande.

Sur la place du groupe scolaire,

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

15 €
/an/famille

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, à partir du 15 septembre

Activité en libre accès sans encadrement, un collectif sympa, intergénérationnel. Possibilité de séances techniques encadrées.

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

Sauf vacances scolaires, ouvert aux adolescents et adultes.

Contact : Martine TOLLE 06/36/60/29/09

Tarif :
85 €/an

GROUPE RANDO, PEDESTRE, MARCHE NORDIQUE...

Groupe de marcheurs autonomes chacun allant à son rythme, en rando avec ou sans bâtons, en marche nordique pour les adeptes, les séances du mardi ou samedi matin sont proposées par nos bénévoles Gérard et Michel, autour de sorties variées, alliant découverte de nos paysages, du patrimoine, sport et bonne humeur.

Des parcours différents seront proposés pour s'adapter aux capacités de chacun dans un esprit convivial .

Des initiations à la marche nordique encadrées pourront être proposées au cours de l'année pour ceux qui souhaiteraient apprendre la technique ou se perfectionner.

Contact : Michel Gaillard 06/82/14/86/37

Gérard Grand 06/98/40/43/07

Tarif :
20 €/an

GYM/RENFORCEMENT/STRETCHING

Tarif :
150 €/an

Depuis 2022, nous proposons une formule innovante qui allie 40 mn d'échauffement, renforcement musculaire, cardio et 50 mn de stretching, étirements.

La séance dure 1 h 30 tous les **mercredis de 19 h 30 à 21 h**, salle de l'avenir à Doucier, à partir du 6 septembre

Encadré par animateur de profession sport, les séances sont complètes et dynamiques, mais chacun peut aller à son rythme.

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

Contact : Florence NERET 03/84/25/76/07

QI GONG ADULTES

Tarif :
140 €/an

Les jeudis de 9 h 15 à 10 h 30 salle de l'Avenir à partir du 7 septembre

Le Qi Gong est un sport de santé d'origine chinoise, où il est pratiqué depuis des millénaires. Il assouplit le corps, optimise toutes les fonctions vitales et offre détente calme intérieur nécessaires au bon équilibre émotionnel et psychique. L'activité s'adapte aux capacités de chacun, elle est composée d'automassages, d'étirements, de mouvements lents et de techniques de respiration.

Encadré par Marguerite Bobey, professeure de Qi gong diplômée de l'école chinoise Daohearts

Contact : Marguerite : 06/86/87/10/78

GYM SENIORS +

Tarif :
140 €/an

Les jeudis de 10 h 45 à 11 h 45 salle de l'Avenir à partir du 7 septembre

Debout et assis, pratiques douces pour mobiliser, entretenir, voire reconquérir de la souplesse, de l'équilibre, des capacités respiratoires et musculaires, de la détente et vitalité. Ambiance de groupe assurée. Prévoir tenues décontractées.

Encadrée par Marguerite Bobey, professeure de Qi gong et gym adaptée.

Contact : Marguerite : 06/86/87/10/78

NOUVEAUTE : DANSE FOLK

Les jeudis de 19 h à 20 h (tous les 15 jours), salle de l'Avenir à partir du 7 septembre

Les cours seront encadrés par Sarah De Waele, bénévolement

Pas de tarif, uniquement l'adhésion à l'ASCD

COMMENT S'INSCRIRE ?

REGLEMENT DE FONCTIONNEMENT

Vous avez la possibilité de payer les cours en trois fois (en donnant 3 chèques dès l'inscription à l'ordre de l'ASCD), qui seront débités selon l'échéancier suivant octobre, janvier et avril.

L'inscription est annuelle, le paiement est donc annuel, et ne peut être adapté aux contraintes personnelles.

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 A VOTRE PAIEMENT.

BULLETIN D'INSCRIPTION 2023-2024

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 CHOISIES	COUT/AN

RECAPITULATIF PAIEMENT (à l'ordre de l'ASCD)

ADHESION ASCD :	15 €	TOTAL A PAYER
TOTAL ACTIVITES :	€	€

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