

Association Sportive et Culturelle de Pechabou

Saison 2024-2025



Inscriptions en ligne à partir du 1er Septembre 2024 sur le site :

<https://ascp-pechabou.assoconnect.com/>

Nous serons également présents au **Forum des Associations samedi 7 septembre de 9h à 13h** salle de la Musardière à Pechabou pour répondre à vos questions sur les activités et vous aider dans votre démarche d'inscription si problème.

Réductions non cumulables : Applicables sur le tarif de base unique précisé pour chaque activité

- 25% pour les étudiants, les demandeurs d'emploi, ou personne porteuse de handicap sur justificatif

Prévoir pour l'inscription en ligne :

- Une adresse mèl valide pour l'année ;
- Les justificatifs pour les réductions

Début des activités :

- Semaine du 16 septembre 2024 pour toutes les activités sauf MULTISPORTS, démarrage au 23 septembre 2024.
- Fin des activités le 28 Juin 2025 pour tous sauf MULTISPORTS, MODERN JAZZ le 16 Juin 2025.
- Il sera possible d'effectuer 1 cours d'essai au démarrage de l'activité.

Nouvelles activités sur cette saison :

Enfants :

Cirque : découverte des différentes disciplines du cirque. Dans les premiers mois, apprentissage des bases de l'acrobatie, la jonglerie, l'équilibre ainsi que les portés. Nous élaborerons un spectacle à partir des différents apprentissages de l'année.

Initiation à la Magie : Avec Rémi, vous apprendrez à manipuler des objets, faire des tours de cartes et de pièces de monnaie, vous ferez travailler votre imagination en créant des histoires afin de détourner l'attention du public et vous pourrez, si vous le souhaitez, participer à une représentation de plusieurs tours devant un public !

Initiation au Cinéma : A travers la création d'un court-métrage numérique, vous apprendrez les techniques de tournage et de montage (effets spéciaux...). Vous pourrez rejouer des scènes cultes ou inventer des dialogues, créer des storyboards ...

Break Dance : Le breakdance est une danse acrobatique qui se pratique sous forme de "battles" : les danseuses et danseurs s'affrontent à tour de rôle durant une performance où ils enchaînent mouvements de jambes et figures au sol. Cette culture hip-hop permet d'affirmer la confiance en soi et de trouver sa propre identité pour faire naître la meilleure version de soi-même!

Adultes :

Gym posturale/Stretching : La gym posturale permet d'améliorer la posture globale du corps, et ce, à l'aide de plusieurs techniques de mobilité, d'équilibre et renforcement musculaire profond.

MARCHE NORDIQUE (ADULTES) AVEC VINCENT PARRA

- Horaires :
 - LUNDI 9H30-11H CONFIRMES
 - JEUDI 11H-12H30
- Lieu : extérieur
- Cotisation annuelle : 150 €
- Prévoir l'achat de bâtons, chaussures et sac à dos

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (ADULTES ET 16/17 ANS) AVEC SOPHIE BLANCHARD

- Horaire : LUNDI 19H30-20H30
- Lieu : salle Occitane
- Cotisation annuelle : 140 €

OENOLOGIE (ADULTES) AVEC ANNE-MARIE ESTAMPE

- Horaires :
 - 1 mercredi/mois 20H30-22H30 (DEBUTANTS)
 - 1 JEUDI/MOIS 20H30-22H30
- Lieu : maison des Associations
- Cotisation Annuelle : 190 €

CHORALE (ADULTES) AVEC LAURE GUIRAUD

- Horaire : MERCREDI 19H - 21H
- Lieu : Salle de la Musardière
- Cotisation annuelle : 190 €

ROCK ET DANSES DE SALON (ADULTES) AVEC PHILIPPE ENJALBERT

- Horaire :
 - Débutants et Confirmés : LUNDI 20H-21H
- Lieu : salle de la Musardière
- Cotisation Annuelle : 140 €

YOGA IFY (INSTITUT FRANÇAIS DU YOGA) (ADULTES) AVEC FRANÇOIS BRUN

- Horaire :
- SAMEDI 11H-12H15

- Lieu : salle Occitane
- Cotis. Annuelle : 150 € pour 1 cours

YOGA VINYASA (ADULTES) AVEC MARIE CAPRON ET LEONIE DENIS

- Horaires :
 - Mardi 19H30-20H30 (Leonie)
 - Jeudi 19H-20H (MARIE)
- Lieu : salle Occitane
- Cotis. Annuelle : 140 € pour 1 cours

PILATES (ADULTES) AVEC MARIEM, WILLIAN ET LIDWINE

- Horaires :
 - Mercredi 9H15-10H15 (Mariem)
 - Mardi 19H15-20H15 (WILLIAN)
 - Jeudi 20H15-21H15 (Lidwine)
- Lieu : salle Occitane mercredi et jeudi à 18h et salle Eole (maison des associations le mardi)
- Cotis. Annuelle : 140 € pour 1 cours

GYMNASTIQUE POSTURALE/STRECHING (ADULTES) AVEC MARIEM

- Horaire : Mercredi 10H20-11H20
- Lieu : salle Occitane
- Cotisation annuelle : 140 €

MODERN JAZZ (ENFANTS DU CP AU COLLEGE ET LYCEE) AVEC DELPHINE COLLOMBET

- Horaires :
 - Collège et Lycée : mercredi 14H15-15H15
 - CP-CE1-CE2-CM1-CM2 : mardi 16H45-17H45
- Lieu : salle Occitane
- Cotisation annuelle : 140 € Costumes non inclus.

JEUX MULTISPORTS (ENFANTS DE MATERNELLE ET PRIMAIRE) AVEC SENSACTIFS

- Horaires :
 - Lundi 16H30-17H30 (MS, GS)
 - Lundi 17H45-18H45 (CP, CE1, CE2)
- Lieu : salle Occitane
- Cotisation annuelle : 140 €

CIRQUE (ENFANTS DE 6 A 10 ANS) AVEC ATOMIC CIRCUS

Horaire : Mercredi 18H-19H

- Lieu : salle Eole maison des Associations
- Cotisation annuelle : 140 €

BREAK DANCE (ENFANTS PRIMAIRE A LYCEE) AVEC BBOY LIL

- Horaires :
- Vendredi 17H15-18H15 (6 à 9 ans)
 - Vendredi 18H15-19H15 (10 A 17 ANS)

- Lieu : salle Occitane
- Cotisation annuelle : 150 €

INITIATION MAGIE (ENFANTS DE 8 A 15 ANS) AVEC REMI LOMBARD

- Horaire :
- MERCREDI 17H-18H

- Lieu : maison des Associations salle Tramontane
- Cotisation annuelle : 150 € inclus un nécessaire de Magie

GRAFF (JEUNES DU PRIMAIRE AU COLLEGE ET DU LYCEE A ADULTES) AVEC RAPHAËL AZNAR

- Horaire :
- Jeudi 18H-19H enfant primaire à partir du CE2, collège, lycée

- Lieu : maison des Associations salle Mistral
- Cotisation annuelle : 190 € fournitures comprises

INITIATION CINEMA (ENFANTS 13 A 17 ANS) AVEC REMI LOMBARD

HORAIRE : MERCREDI 18H-19H

- Lieu : Maison des Associations salle Tramontane
- Cotisation annuelle : 150 €