



Association Sportive et Culturelle de Vaulnaveys-le-Bas

[www.ascvb.fr](http://www.ascvb.fr)

[ascvb38410@gmail.com](mailto:ascvb38410@gmail.com)

[www.facebook.com/ASCVB38410](https://www.facebook.com/ASCVB38410)

## ACTIVITÉS 2019 – 2020

**Adhésion familiale annuelle : 12 € (valable pour toutes les activités)**

Remises : -5 % applicables à partir de 2 activités souscrites/personne,  
-10 % pour les lycéens, -20 % pour les étudiants (non cumulables et hors \*)

Lundi	<b>Couture</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 8h45 - 11h45 220 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 09 Septembre 2019 Corinne Sendra <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Guillot
	<b>Marche Nordique</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 10h00 - 11h30 165 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 09 septembre 2019 Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 81 24 64 44 Extérieur <i>Sous réserve d'un nombre suffisant de participants inscrits.</i>
	<b>Danse Jazz</b>	<b>Enfants/Adolescents</b> 16h45 - 17h30 4/5 ans 120 € / an + Adhésion 12 € 17h30 - 18h30 6/8 ans 18h30 - 19h30 9/11 ans 19h30 - 20h30 Ados 125 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 09 septembre 2019 Fouzia Polaert <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente

(\*) Tarif préférentiel non cumulable avec les diverses remises accordées

Mardi	<b>Gym Tonic</b>	<b>Adultes /Adolescents</b> 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00 110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) + Adhésion 12 € Début des cours le 10 septembre 2019 <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
	<b>Anglais</b>	<b>Adultes Conversation</b> 18h15 - 19h15 155 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 10 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Guillot
	<b>Pilates</b>	<b>Adultes Débutants</b> 19h15-20h15 147€ / an + Adhésion 12€ Début des cours le 10 Septembre 2019 Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 81 24 64 44 Salle Guillot
	<b>Zumba</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 20h30 - 21h30 110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) (*) + Adhésion 12 € Début des cours le 10 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
Mercredi	<b>Qi Gong</b>	<b>Adultes</b> 9h00 - 10h00 155 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 11 septembre 2019 Thérèse Guillard <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
	<b>Anglais</b>	<b>Adultes Conversation Niveau débutant</b> 10h15 - 11h15 18h00 - 19h00 155 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 11 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Guillot
	<b>Anglais</b>	<b>Enfants CM1/CM2</b> 11h15 - 12h15 155 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 11 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Guillot

**NOUVEAU!**

(\*) Tarif préférentiel non cumulable avec les diverses remises accordées (voir page 1)

<b>Mercredi</b>	<b>Théâtre</b>	<b>Enfants à partir de 6 ans</b> 14h00 - 15h00 105 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 11 septembre 2019 Sylvie Parra <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
	<b>Hip-Hop</b>	<b>Enfants à partir de 8 ans</b> 17h30-18h30 120 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 11 septembre 2019 <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
	<b>Breack Dance</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 18h30-19h30 120 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 11 septembre 2019 <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
	<b>Country</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 19h45 - 20h45 20h45 - 21h45 <i>New Line Dance Country</i> 120 € / an (1 cours) ou 170 € / an (2 cours) (*) + Adhésion 12 € Début des cours le 11 septembre 2019 Thierry Olivero <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 85 40 46 82 Salle Polyvalente

<b>Jeudi</b>	<b>Pilates</b>	<b>Adultes</b> 8h45 - 10h15 188 € / an + Adhésion 12 € 19h30 - 20h30 147 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 12 septembre 2019 Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 81 24 64 44 Salle Polyvalente
	<b>Zumba enfant</b>	<b>Enfants</b> 16h45 - 17h30 <b>7/9 ans</b> 17h45 - 18h30 <b>10/13 ans</b> 120 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 12 septembre 2019 Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 81 24 64 44 Salle Polyvalente
	<b>Zumba</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 18h40 - 19h30 110 € / an (1 cours) ou 160 € / an (2 cours) (*) + Adhésion 12 € Début des cours le 12 septembre 2019 Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 81 24 64 44 Salle Polyvalente

<b>Jeudi</b>	<b>Cardio Training</b>	<b>Adultes</b> 20h30 - 21h30 110 € / an + Adhésion 12 € Début des cours le 12 septembre 2019 Isabelle Royanez <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> Salle Polyvalente
--------------	------------------------	---


<b>Vendredi</b>	<b>Marche Dynamique</b>	<b>Adultes/Adolescents</b> 11h00 - 12h30 165 € / an + Adhésion 12 € Début des séances le 13 septembre 2019 Jocelyne Gallego <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 81 24 64 44 Extérieur
	<b>MLC</b> Méthode de Libération des Cuirasses ©	<b>Adultes</b> 18h30 - 20h15 1er stage le 4 octobre 2019 1 stage et 1 thème différent / mois Tarif calculé selon le nombre de participants (*) + Adhésion 12 € Jean Marie Berthaud <a href="mailto:ascvb38410@gmail.com">ascvb38410@gmail.com</a> 06 80 60 22 41 Salle Guillot

**Service location**  
L'ASCVB met à votre disposition toute l'année en location :  
Un chapiteau de 60 m<sup>2</sup> (155 €),  
des tables et des bancs (4 € / table et 2 € / banc),  
Pour tous renseignements complémentaires et réservations, merci de  
contacter : Thierry Olivero 06 85 40 46 82 ou [ascvb38410@gmail.com](mailto:ascvb38410@gmail.com)

**Section Histoire & Patrimoine** : à consulter sur notre site [www.ascvb.fr](http://www.ascvb.fr)  
Vous y découvrirez des témoignages, mais aussi l'histoire du patrimoine  
naturel, industriel et culturel de Vaulnaveys-le-Bas !

**Ski du Mercredi à Chamrousse** (à partir de Janvier – 9 séances)  
**Ski** : enfants (> 5/6 ans) et ados / **Surf** : enfants (> 8 ans) et ados  
Niveau débutant à confirmé - Inscriptions à partir de novembre  
Nous recherchons des bénévoles pour l'encadrement,  
merci de contacter : Cyril Bollud [cyrilbollud@gmail.com](mailto:cyrilbollud@gmail.com)

Vous pouvez également nous adresser toute question ou suggestion par e-mail :  
[ascvb38410@gmail.com](mailto:ascvb38410@gmail.com) 

Venez nous rencontrer au Forum des associations les Samedi 7 septembre 2019  
(Matin à VLB et l'après-midi à VLH) 

(\*) Tarif préférentiel non cumulable avec les diverses remises accordées (voir page 1)