

ASSOCIATION SPORTIVE CULTURELLE  
D'ARRAUNTZ USTARITZ

# ASCA

AGREE PAR LE MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS  
Affiliation FFJDA FFME FFRP

SAISON 2015-2016

 danse moderne

GYM BEBÉ 

danse africaine 

 percussions

 qi gong

judo 

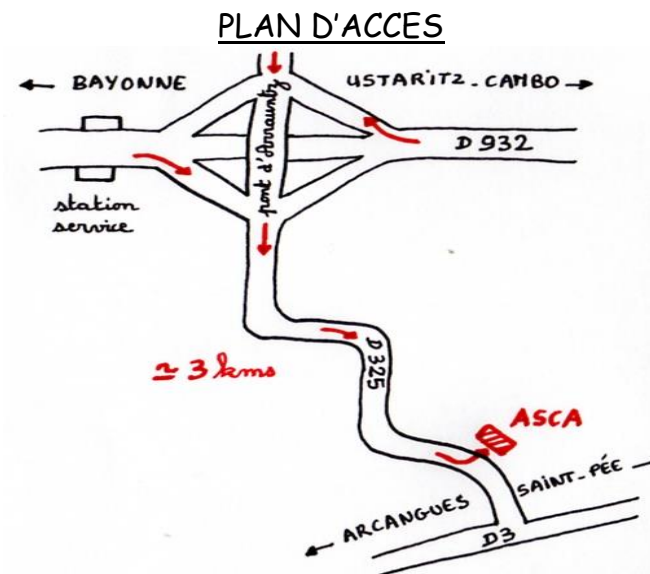
 montagne

ZUMBA!  


FITNESS/STEP 

COÛRSE 

 MARCHE NORDIQUË



Adresse : 2981 route d'Arrauntz

### DATES INSCRIPTIONS\*

Danse moderne Fitness Step Gym bébé Marche nordique Course	Lundi 07/09 – Mardi 08/09 – Mercredi 09/09 – Jeudi 10/09 de 17h à 20h
Judo Qi Gong	Mercredi 09/09 de 13h30 à 15h30
Danse africaine Zumba Percussions	Vendredi 11/09 De 17h à 20h

Inscriptions possibles tout au long de l'année suivant places disponibles.

### DEBUT DES COURS :

A partir du lundi 14/09

\*Activités pendant la période scolaire

Pour plus de renseignements dirigez-vous sur le site :

SITE ASCA

<http://asso.asca.free.fr>

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENREDI			SAMEDI	
8h												8h30	Course
9h			9h00	Gym du dos	9h00	Qi-Cong confirmé	9h30					9h30	
10h	9h30	BBgym à partir de 18 mois	10h00		Abdos Fessiers		10h30	Qi-Cong débutant	Marche nordique				
	10h15		10h30	10h30		10h30	11h00				11h00	11h30	11h30
11h	10h30	Gym	10h30	Etirements	10h30	Qi-Cong débutant	11h00					11h00	
	11h30		11h30		11h00		11h30	11h30					
12h	11h30	Abdos Fessiers											
	12h00		17h00	17h15	Danse moderne enfants 6/7ans			17h15	Gym 3/5 ans	17h15	Danse africaine enfants GS + Primaire	Percussions africaines Salle Eskuz esku	
13h			14h00	Judo Petits				17h30		Gym Enfants 6/8 ans			17h30
14h			15h00		Judo Moyens			18h15			18h15	Zumba Ados	
15h			16h00	Judo Grands				18h30		Step Adultes	18h15		
16h			17h00				18h30	Danse moderne Adultes	Step Adultes		19h00	Zumba Ados	
17h	17h00	Danse moderne enfants 4/5 ans	18h15	Danse moderne enfants 8/10 ans	19h30	Danse moderne Adultes	Step Adultes			19h15	Zumba Ados		
	17h45		18h15		19h15			19h30	19h30	19h30		19h30	19h30
18h	17h45	Danse moderne enfants 4/5 ans	18h30	Danse moderne enfants 8/10 ans	19h30	Danse moderne Adultes	Step Adultes	19h15	Zumba Ados				
	18h30		18h45		19h15			19h30		19h30	19h30	19h30	19h30
19h	18h45	Danse moderne enfants 11/12 ans	19h15	Danse moderne enfants 8/10 ans	20h30	Step abdos fessier Adultes	Gym du dos	20h30	Zumba Ados				
	19h45		19h15		20h30			20h30		20h30	20h30	20h30	20h30
20h	20h45	Fitness	21h00	Danse moderne Ados Grands	21h00	Step abdos fessier Adultes	Gym du dos	21h00	Zumba Ados				
	21h		21h15		21h00			21h00		21h00	21h00	21h00	21h00

## TARIF CARTE :

- Individuel 10 €
- Famille 20 €

## TARIF COURS A L'ANNEE :

1h	90 €
1h30	125 €
2h	160 €
2h30	200 €
3h et plus	210 €
Ados 2h	145 €
Danse africaine 2h	180 €

Activités pendant la période scolaire.  
Date de début des cours à partir du lundi 14/09

## RESPONSABLES DES ACTIVITES :

**-Danse moderne/Fitness/Step/Zumba Adultes/Gymbébé/Course/Marche nordique**

Isabelle : 06 08 82 54 68

Cécile : 06 70 39 62 39

**-Judo/Qi-Cong**

Jean-Claude : 05 59 93 13 34

Jean : 05 59 93 13 21

**-Danse africaine/Percussions/Zumba Ados :**

Sandrine : 06 03 49 28 06

Pierrette : 05 59 93 13 21

**-Montagne**

Michel : 05 59 93 00 65

André : 05 59 23 16 86

TOUS NOS COURS SONT ENCADRES PAR DES PROFESSEURS DIPLOMES D'ETATS

POSSIBILITE DE 2 COURS D'ESSAI GRATUITS