

### TARIFS

#### Les tarifs indiqués dans ce dépliant incluent :

- . l'adhésion à l'association
- . le coût de la licence et de l'assurance
- . le coût de l'animation de l'atelier à raison d'une séance par semaine (sauf mentions différentes)

- **Tarif réduit** sur le coût de l'animation enfant, à partir de 2 adhésions par famille ou à partir de la 2ème animation enfant (TR dans le tableau au verso).

- Pour plusieurs activités pratiquées par une même personne : l'adhésion (6 €) ne sera perçue qu'une fois.

### PAIEMENTS

- **Le paiement pour l'année s'effectue le jour de l'inscription.**  
Facilités de paiement possibles en deux ou trois chèques : encaissement en Octobre, Janvier et Mars.

- **justificatifs** délivrés pour les comités d'entreprises.
- L'adhésion de l'ASCCG à l'ANCV permet d'accepter en paiement les **coupons sport** et les **chèques vacances**.

### CERTIFICAT MÉDICAL

Pour les ateliers de sport un certificat médical est exigé, il conditionne la souscription de la licence et le bénéfice de l'assurance.

Si vous nous avez déjà remis un certificat datant de moins de 3 ans vous pouvez répondre au questionnaire de santé publié par l'Arrêté du 20/04/2017 et nous remettre l'attestation correspondante.

**LE CERTIFICAT OU L'ATTESTATION DOIT ÊTRE REMIS DÈS LES PREMIÈRES SÉANCES**

### CONDITIONS PARTICULIÈRES

- Une séance d'essai peut être effectuée avant de confirmer l'inscription à un atelier,
- Seules les personnes ayant fourni un dossier complet (fiche d'inscription, certificat médical, paiement) pourront participer aux activités.
- Toute séquence d'activité est subordonnée à un nombre minimum de participants.
- Les activités sont pratiquées dans des locaux mis à notre disposition par la commune, l'organisation d'événements exceptionnels peut entraîner l'annulation de certaines séances.

L'ASCCG, adhère à la Ligue Française de l'Enseignement et à l'UFOLEP.

Elle est affiliée aux Fédérations Françaises de Judo et Disciplines Associées, d'Education Physique et Gymnastique Volontaire et du Sport en Milieu Rural.

**L'ASCCG reçoit des aides logistiques et financières de la Municipalité**



### INSCRIPTIONS

samedi 5 septembre 2020  
14h00 à 17h00

### FORUM DES ASSOCIATIONS

samedi 5 septembre 2020  
Derrière la salle polyvalente

ou lors des premières séances

### DEBUT DES ACTIVITES

lundi 7 septembre 2020

### FIN DES ACTIVITES

vendredi 2 juillet 2021

**NOUVEAU !**

en 2020 -2021

- Nouvel animateur pour le **Judo / Taïso**,
- Les cours de **Judo** ont lieu le mercredi et le **vendredi**,
- On revient à un seul cours de **Taïso** dans 1/2 grande salle, il aura lieu le **vendredi**,
- **Nouveau local** (maison restaurée face à la mairie) pour le **Yoga et la Relaxation - méditation**,
- La **Relaxation-méditation** est déplacée du jeudi au **mardi soir**,
- Un cours supplémentaire de **Zumba** le **lundi soir**

### Association Sport et Culture au Coeur des Graves

1 place Saint-Antoine - 33650 SAINT SELVE  
Tél. : 06 66 53 93 31  
ascgg@outlook.fr

SIRET 334 364 361 00017 - Code APE 9312Z

**CULTURE ET LOISIRS**

CHORALE		Petite maison		Laurence
<b>Adultes</b>	Lundi	20h30 à 22h00	220 €	
Chant à 3 voix harmonisées, avec ou sans accompagnement musical - Variétés, chants du monde - Participation événements : Chante Printemps, Scènes Buissonnières, ...				
DESSIN		Salle Polyvalente - Annexe		Bernie
<b>éveil 3-6 ans</b>	Vendredi	17h00 à 17h30	50 €	TR 45 €
<b>Enfants</b>	Vendredi	17h30 à 18h30	120 €	TR 110 €
<b>Enfants / Adultes</b>	Vendredi	18h30 à 20h00	150 €	TR 135 €
	Lundi	18h30 à 20h00		
Mangas, BD, Tags, Street Art - Fusain, pastel sec, crayons de couleurs, peinture acrylique, huile, gouache, craie liquide, marqueur Posca - Kit de fournitures à charge de l'adhérent.				
RANDONNEE PROMENADE		Extérieur		Christian
<i>Voir programme spécifique</i>	Jedi / Samedi	Après-midi	50 €	
	ou Dimanche	Journée entière		
Découverte à pied de notre région : environnement, patrimoine bâti et culturel + 4 week-ends dans l'année pour aller plus loin.				

**BIEN-ÊTRE**

YOGA		Petite maison		Valérie
<b>3 à 5 ans</b>	Mercredi	17h30 à 18h15	100 €	TR 90 €
<b>6 à 12 ans</b>	Mercredi	18h30 à 19h15		
Approche corporelle par le jeu, le mouvement, le son, le dessin. Les enfants qui pratiquent le yoga auront cette ressource disponible pour lâcher prise et soulager leur stress.				
<b>Adultes</b>	Mercredi	19h30 à 20h45	200 €	
	Jedi	19h30 à 20h45		
Yoga indo-égyptien accessible à tous : respiration, détente, assouplissement . Bien-être vers l' équilibre, la vitalité, la sérénité - Sans niveau requis.				
<b>Adultes</b>	Lundi	20h00 à 21h00	200 €	
Atelier anti-stress relaxation yoga <b>nidra</b> et autres pratiques pour prendre soin de soi par le lâcher prise.				
RELAXATION DYNAMIQUE MEDITATION		Petite maison		Fabienne
<b>Adultes</b>	Mardi	19h00 à 20h00	130 €	
Relaxation dynamique - Redécouvrir son corps, ses sensations, apprendre à maîtriser sa respiration, découverte de la méditation.				

BADMINTON		Salle de balles		Kévin, Jean-Marie
<b>Ados +14 ans</b>	Vendredi	20h00 à 21h00	50 €	TR 45 €
<b>Adultes</b>	Lundi	20h00 à 22h00	50 €	
	Vendredi	21h00 à 22h30		
Licence FNSMR - Sport Loisirs - Rencontres avec d'autres clubs de Gironde. Répartition des équipes par l'animateur.				
TIR A L'ARC		Salle de balles / Extérieur		Jean-Michel, Pascal, Sandrine, Guillaume
<b>Adultes</b>	Lundi	18h30 à 20h00	100 €	
	Jedi	21h00 à 22h30		
<b>Enfants+9 ans</b>	Vendredi	18h30 à 20h00	80 €	TR 75 €
Licence UFOLEP - Loisirs et compétition. Flèches prêtées pour les séances d'essai, à acheter ensuite.				
ZUMBA		Salle Polyvalente		Patricia
<b>Adultes / Ados+12ans</b>	Lundi	20h15 à 21h15	100 €	TR 90 €
	Jedi	19h15 à 20h15		
Atelier agréé "Zumba™ Fitness" - Animatrice qualifiée "ZIN".				
GYMNASTIQUE		Salle Polyvalente		Maryse
<b>Adultes</b>	Jedi	20h30 à 21h30	100 €	
Licence EPGV - Renforcement musculaire, step, cardio fitness.				

**SPORT (Certificat médical obligatoire)**

EVEIL MOTRICITE		Salle Polyvalente - Dojo		Delphine
<b>3 - 4 ans</b>	Mercredi	10h00 à 10h45	100 €	TR 90 €
<b>5 - 6 ans</b>	Mercredi	11h00 à 11h45		
Licence EPGV - Parcours de motricité, expression corporelle, jeux en musique, jeux de coopération ou d'opposition.				
JUDO		Salle Polyvalente - Dojo		Yannick
<b>éveil 4 - 5 ans</b>	Mercredi	15h30 à 16h15	100 €	TR 90 €
		16h30 à 17h15		
<b>mini poussins</b>	Mercredi	17h15 à 18h15		
<b>mini poussins</b>	Vendredi	18h00 à 19h00		
<b>poussins</b>	Vendredi	19h00 à 20h00		
<b>benjamins</b>	Mercredi	18h15 à 19h15		
Licence FFJDA - Judo enfants et ados, débutants et confirmés, loisirs et compétitions.				
TAÏSO		Salle Polyvalente		Yannick
<b>Adultes / Ados+12ans</b>	Vendredi	20h00 à 21h00	130 €	TR 120 €
Licence FFJDA - Renforcement musculaire, maîtrise des gestes.				

**COVID 19** : En fonction de l'évolution de la pandémie, les directives gouvernementales et préfectorales et les consignes des fédérations auxquelles nous sommes affiliés pourront modifier les conditions de pratique de nos activités : protocoles d'hygiène et de distanciation, nombre de participants par séance, durée des séances, accès aux locaux publics, ... Les adhérents s'engagent à respecter les mesures que l'ASCCG pourrait être amenée à prendre en ces circonstances.