

Chaque cours a une capacité maximum d'élèves.

**Aucune** adhésion ne sera prise en considération sans une inscription auprès de l'association.

Seront prioritaires les inscriptions faites aux permanences.

\*\*\*\*\*

Un nombre minimum d'adhérents est nécessaire pour garantir l'ouverture des cours

\*\*\*\*\*

## Permanences des inscriptions

- 1 - Samedi 26 Août 10h00 - 12h00
- 2 - Samedi 2 Septembre 10h00 - 12h00
- 3 - Mardi 5 Septembre 16h00 - 19h00

Salle des associations à Haravilliers (local annexe à la mairie)

## Tarif réduction famille

(non cumulable avec la réduction multi-inscriptions)

à partir de l'inscription d'une 2ème personne au sein d'un même foyer après règlement de la cotisation la plus élevée ( non applicable pour les sections randonnées et cartonnage)

**Reprise des activités**  
Semaine 37 - 12 septembre

## Tarif réduction multi-inscriptions

(non cumulable avec la réduction famille)

ENFANTS :

après règlement de la cotisation la plus élevée

- 2ème inscription à une autre activité - 50%
- 3ème inscription à une autre activité - 60%

ADULTES :

après règlement de la cotisation la plus élevée

- 2ème inscription à une autre activité - 50%
- 3ème inscription à une autre activité - 60%

## Renseignements

 [asc.haravilliers@gmail.com](mailto:asc.haravilliers@gmail.com)

 07 66 34 82 58

## Bulletin d'inscription

Disponible sur le site de la commune d'Haravilliers

 <https://haravilliers.com>

Rubrique vie associative - ASCH

# ASSOCIATION SPORTIVE et CULTURELLE HARAVILLIERS

## Saison 2023 - 2024



Dessins/Mangas/BD



Zumba



Fitness  
Ligne et tonus



Karaté/Self Défense



Multisports

Judo



Cartonnage

Yoga



Randonnées Pédestres



## ENFANTS

### JUDO

Antoine NOJAC

Moyenne section  
maternelle au CP

**Mardi 17h00 - 18h00**

CE1 au CE2

**Mardi 18h00 - 19h00**

160€

Tarif réduction famille 145€  
Tarif multi-activités (voir au dos)

### MULTISPORTS

Agnès THERY

Petite et moyenn section  
maternelle

**Mercredi 10h45-11h45**

Grande section maternelle au  
CE1

**Jeudi 16h45 - 17h45**

CE2 au CM2

**Jeudi 17h45 - 18h45**

160€

Tarif réduction famille 145€  
Tarif multi-activités (voir au dos)

### YOGA

Manon TANGE

CP au CM2

**Mercredi 16h45-17h30**

160€

Tarif réduction famille 145€  
Tarif multi-activités (voir au dos)

## ENFANTS/ADOS/ADULTES

### DESSINS/MANGAS/BD

Eric LENOIR

CP au CM2

**Mercredi 17h30-18h30**

160€

Tarif réduction famille 145€  
Tarif multi-activités (voir au dos)

A partir du collègue



99 ans

**Mercredi  
18h30-19h45**

170€

Tarif réduction famille 154€  
Tarif multi-activités (voir au dos)

## ADOS/ADULTES

### KARATE / SELF-DEFENSE

Sébastien COURMONT LEPAGE

A partir du collègue



99 ans

**Vendredi 19h00-20h30**

200€

Tarif réduction famille 182€  
Tarif multi-activités (voir au dos)

1h - Karaté traditionnel d'OKINAWA

Préparation physique, étirements, attaques et défenses, déplacements avec frappes, apprentissage des Katas

1/2h - Self Défense

Survivre face à une agression, combats avec protection, renforts musculaires

### YOGA

Manon TANGE

A partir de 15 ans

**Mercredi 17h45-19h00 \***

Les 15 dernières minutes  
sont consacrées à la  
relaxation et la  
méditation

**Mercredi 19h00-20h15**

\*

Au cas où le nombre de participants serait inférieur à 16, les 2 cours seront regroupés à 19h00

250€

Tarif réduction famille 227€  
Tarif multi-activités (voir au dos)

## ADOS/ADULTES

### ZUMBA

Alexander SOTO LEON

A partir de 14 ans

**Mardi 19h15-20h15**

180€

Tarif réduction famille 164€  
Tarif multi-activités (voir au dos)

## ADULTES

### FITNESS

**Jeudi 19h15-20h15**

Combinaison variée d'activités d'endurance et de coordination, de musculation et d'étirements

### LIGNE ET TONUS

**Vendredi 9h00-10h00**

Renforcement musculaire en profondeur et étirements de l'ensemble du corps selon différentes techniques reconnues bénéfiques à la santé

180€

Tarif réduction famille 164€  
Tarif multi-activités (voir au dos)

### RANDONNEES PEDESTRES

**Mardi tous les 15 jours 9h00-12h00**

15€

Semaine en alternance avec l'activité  
Cartonnage

### CARTONNAGE

**Lundi tous les 15 jours 14h00-17h00**

15€

Semaine en alternance avec l'activité  
Randonnées Pédestres