

Ecole de Foot

Affiliée à la FFF
En entente avec le CA Goncelin

- Pour les filles et garçons nés entre 2009 et 2014
- pour les enfants nés en 2009 et 2010 :
 - entraînement le mardi à 17h30 à Goncelin
 - plateaux le samedi à Goncelin ou à l'extérieur
 - premier entraînement le mardi 10 septembre
- pour les enfants nés de 2011 à 2014
 - entraînement le mercredi à 17h30 à Goncelin (peut-être à Tencin à partir de mars)
 - plateaux (petits matches) le samedi à Goncelin ou à l'extérieur
 - premier entraînement à Goncelin, exceptionnellement le samedi 7 septembre, 17h30
- 65 € l'année, avec une interruption aux mois d'hiver.

Contact : Denis 04 76 40 13 02

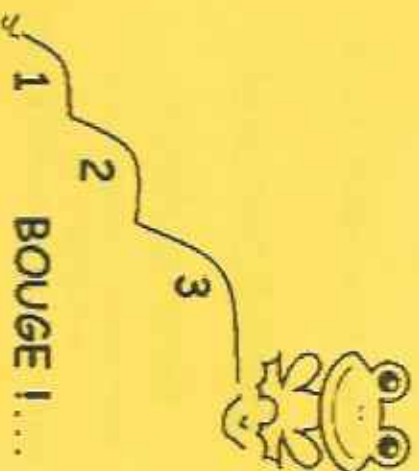
Stage(s) VTT

- pour ados et adultes
- en préparation avec encadrement DE
- sur période(s) de vacances scolaires

Contact : Mathieu 06 25 37 13 40

Pour toutes les activités :

- Le coût indiqué comprend toujours les 5 € d'adhésion à l'association, qui permet d'être membre et d'être assuré.
- 1er cours d'essai gratuit
- Facilités de paiement.
- Certificat médical obligatoire.
- Interruption pendant les vacances scolaires.



Plus d'information :
www.123bouge.fr

Et au forum des associations de
Tencin le 7 septembre à partir de
14h à la Maison des Associations

SPORT POUR TOUS A TENCIN



1 2 3 Venez bou
BOUGE !... avec nous !!!
DANS UNE ANNIÉE DÉJÀ

2019-2020

Gym Adultes

Animée par Cindy à l'espace culturel

A partir du 10 septembre 2019

Gymnastique multi-activités : atelier cardio, renforcement musculaire, stretching et relaxation.

Le mardi de 19h15 à 20h45

120 € l'année

Contact :

Tatiana 06 17 95 03 10

Danse Adultes

Animée par Isabelle à l'espace culturel

Tous niveaux

A partir du 10 septembre 2019

modern-jazz, musiques actuelles ou au choix et dans la bonne humeur !

Le mardi de 21h00 à 22h00

30 séances dans l'année

100 € l'année

Contact : **Sandrine 06 89 20 17 14**

Eveil Corporel Têtards

avec Vanessa, à la maison des associations

le lundi de 9h00 à 9h55

A partir

du 16 septembre 2019

- Activités ludiques variées (chansons, danse, parcours de motricité, ...).
- Du quatre pattes (env. 9 mois) à 3 ans.
- séance hebdomadaire de 55 mn
- 110 € l'année (30 séances)
- L'enfant sera accompagné par un parent ou par son assistante maternelle.

Contact : **Mélanie 06 21 23 36 58**

Eveil Corporel

Grenouilles

avec Vanessa, à l'espace culturel,

le mercredi à 10h

A partir du 18 septembre 2019

- Activité pour filles et pour garçons de 3 à 6 ans : travail sur les énergies, les dynamiques et les déplacements
- 100 € l'année, 45 mn par séance

Contact : **Mélanie 06 21 23 36 58**

Tennis de table

Dans une ambiance conviviale à l'espace culturel

A partir du 12 septembre 2019

- Une activité ouverte à tous, mais les enfants doivent être accompagnés d'un adulte participant.
- Le jeudi de 20h15 à 21h45
- 40 € pour les adultes
- 20 € pour les 16 ans et moins

Contact : **Guillaume 06 86 20 62 98**



BOUÛE !...

Le Foot-détente Adultes

Pour bien commencer le Week-end

- De septembre à juin
- Le vendredi à partir de 19h
- Pour les adultes et jeunes de plus de 14 ans
- 20 € l'année pour les adultes et 10 € pour les -18 ans

Contact : **Xavier 07 83 97 01 34**