

# GYMNASTIQUE

(adultes)

<b>LUNDI</b>	17 h 15 - 18 h 15 18 h 30 - 19 h 30	Stretching Gym volontaire	Baquet 2 Baquet 2	Max Max
<b>MARDI</b>	09 h 00 - 10 h 00 10 h 00 - 11 h 00	Gym Tonic Gym Douce	EMMD EMMD	Helène Helène
<b>JEUDI</b>	09 h 00 - 09 h 55 10 h 00 - 11 h 00 20 h 00 - 21 h 30	Gym Douce Gym d'entretien Pilates + Relax	EMMD EMMD Baquet 2	Emilie Emilie Patricia
<b>SAMEDI</b>	10 h 00 - 11 h 00	Pilates	Baquet 2	Natacha

# HORAIRES 2023 / 2024

(Ces horaires peuvent être soumis à des modifications en cours d'année)

## GYM AQUATIQUE

(adultes)

Piscine de VIGNEUX



<b>MARDI</b>	12 h 20 - 13 h 10
<b>MERCREDI</b>	20 h 00 - 21 h 00
<b>VENDREDI</b>	12 h 20 - 13 h 10

(Il n'est pas nécessaire de savoir nager)

## NATATION

(enfants)

Piscine de VIGNEUX



(de 6 à 16 ans)

(horaires dans l'eau prévoir 1/4 d'heure avant et 1/4 d'heure après)

<b>LUNDI</b>	18 h 15 - 19 h 00 19 h 00 - 19 h 45
<b>MERCREDI</b>	19 h 00 - 19 h 45
<b>JEUDI</b>	18 h 15 - 19 h 00 19 h 00 - 19 h 45

## DANSE

**HIP HOP** (enfants)

(à partir de 5 ans) avec Armelle



<b>MERCREDI</b>	16 h 00 - 17 h 00 17 h 00 - 18 h 00	Enfants Enfants/Ados	Baquet 2 Baquet 2
-----------------	--	-------------------------	----------------------

**Danse Africaine**

(à partir de 5 ans) avec Armelle



<b>MERCREDI</b>	15 h 00 - 16 h 00 18 h 00 - 19 h 00	Enfants Enfants/Ados	Baquet 2 Baquet 2
-----------------	--	-------------------------	----------------------

**Danses Latines et Standards**

(adultes)

(horaires dans l'eau prévoir 1/4 d'heure avant et 1/4 d'heure après)

<b>MERCREDI</b>	20 h 15 - 21 h 45	Ados/Adultes	Baquet 2
<b>MARDI</b>	20 h 30 - 21 h 15 21 h 15 - 22 h 00 22 h 00 - 22 h 45	Débutants Intermédiaires Avancés	EMMD EMMD EMMD

## YOGA

(adultes)



<b>LUNDI</b>	19 h 45 - 20 h 45	avec Anne Tout niveau	Baquet 2
<b>SAMEDI</b>	10 h 00 - 11 h 00	avec Dominique Tout niveau	J. Mahmoud

## SOPHROLOGIE

(adultes)



<b>MARDI</b>	18 h 30 - 19 h 30	avec Colette V.	Baquet 2
--------------	-------------------	-----------------	----------

## RELAXATION - SOPHROLOGIE

<b>JEUDI</b>	19 h 00 - 20 h 00	avec Sylvie	Baquet 2
--------------	-------------------	-------------	----------

## LOISIRS

(adultes)



Marche Nordique (+16ans)

<b>Mardi et Dimanche matin</b>	09h30 (1h)	RDV Port aux cerises (Parking Espace baignade)
<b>Dimanche matin</b>	09h15 (2h)	RDV Gymn. Baquet



## ZUMBA

(adultes)

<b>MARDI</b>	20 h 00 - 21 h 00	Baquet 2	Cristina
<b>SAMEDI</b>	11 h 00 - 12 h 00	Baquet 2	Natacha



## Aquatique

<b>MERCREDI</b>	20 h 00 - 21 h 00	Pisc. Vigneux	Paul André
-----------------	-------------------	---------------	------------



Tous nos cours sont assurés par des professeurs diplômés d'état.

Les cours adultes à partir de 16 ans.



08/09/2023

## TARIFS 2023 / 2024

Le règlement ( cotisation + activité(s) )  
est exigé pour l'année

### COTISATION ANNUELLE

Enfants - 16ans	30 €	Adultes	50 €
Etudiants, Lycéens, Seniors(+75ans), Handicapés, Demandeur d'emploi (avec justif.)			35 €

### PRIX DES ACTIVITES

Gymnastique	150 €	Danse Africaine :	
Zumba/ Aquatique	150 €	Enfants (j/à 16ans)	100 €
Gym Aquatique	150 €	Adultes	120 €
Yoga	180 €	Hip Hop :	
Sophrologie	140 €	Enfants (j/à 16ans)	100 €
		Adultes	120 €
Danses Latines / Standards	150 €	Natation	130 €

Marche Nordique : Activités incluses dans la cotisation.

### Réduction sur les activités ANNUELLES :

- 2 activités : - 15 € (pour la même personne)
- 3ème personne inscrite de la même famille : - 15 €  
( Réductions NON CUMULABLES entre elles )

- Vous devrez fournir au moment de l'inscription :  
- un certificat médical  
- une décharge de responsabilité pour les mineurs.  
(imprimés fourni par le club)

- **Aucun remboursement ne sera accordé** en cas de fermeture de la piscine ou pour toute cessation d'activité en cours d'année.

## Nos salles

CRIC (ex EMMD) : Ecole Municipale de

Musique et de Danse :

- 63 Avenue Henri Barbusse

Salle "Baquet 2" :

- Rue du Potager

Salle Daniel Fery :

- 68 Avenue Henri Barbusse

Piscine de Vigneux sur Seine :

(les vagues de la Concorde)

- 26 Avenue de la Concorde

Espace Joseph Mahmoud :

- 1 bis rue du Maréchal Leclerc

### PERMANENCE et RENSEIGNEMENTS

au Secrétariat

(Maison des Associations)

Lundi	15 h - 19 h
Mercredi	10 h - 12 h / 14 h - 16 h
Jeudi	18 h - 20 h (*)
Samedi	10 h - 12 h 30

(\*) Ouverture jusqu'au 19 octobre inclus



Pas de cours pendant  
les vacances scolaires.

Toute inscription implique l'adhésion à la  
Charte de l'Association.

# COV SPORTS & LOISIRS

SAISON 2023 / 2024



## HORAIRES & TARIFS

MAISON DES ASSOCIATIONS  
150 Avenue Henri Barbusse  
91270 VIGNEUX SUR SEINE



01 69 40 49 72



covslfg@sfr.fr



www.covsl.fr

Association loi 1901 subventionnée par la ville de  
Vigneux sur seine