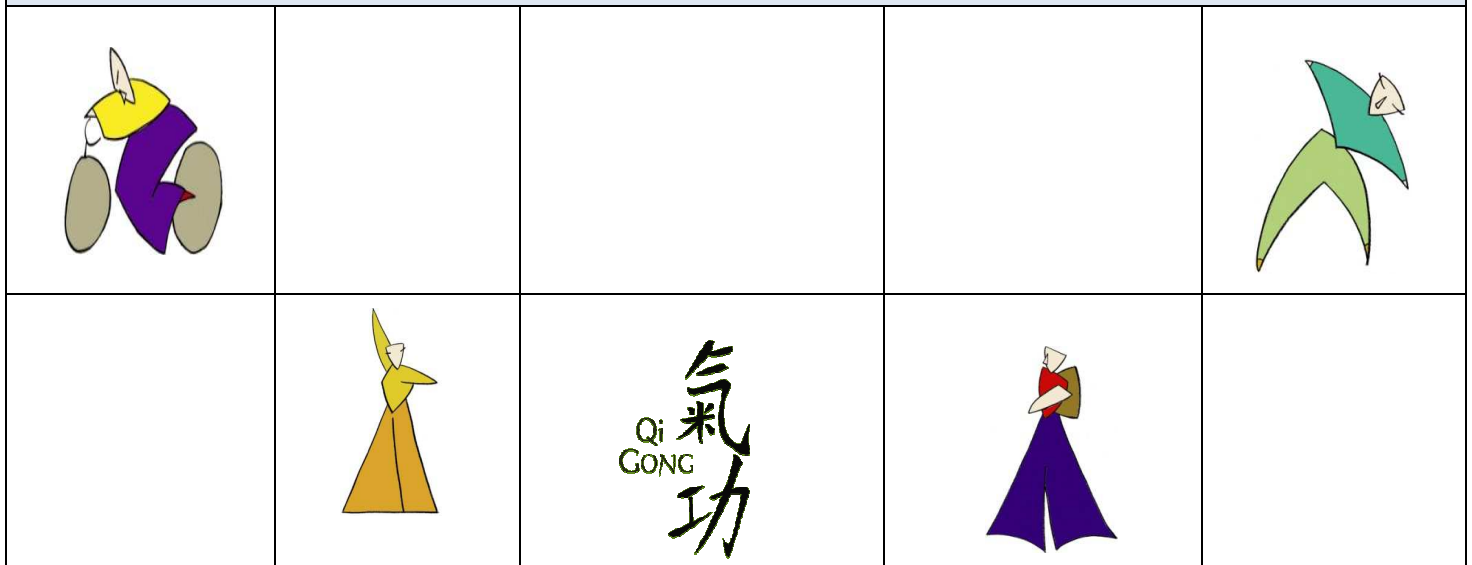


**ETOILE SPORTIVE DE VAUHALLAN  
SAISON 2018/2019**



**Site : [www.esv.vauhallan.fr](http://www.esv.vauhallan.fr)**





# DANSE HIP-HOP

## Salle de danse Pietragalla

jour	heure	public
mercredi *	17h30-18h30	ado

\* ATTENTION : ce cours n'ouvrira que sous réserve de 8 inscrits minimum

Responsable : Yveline Wehling ☎ 06.62.48.70.78

âge	adhésion	participation	TOTAL
moins de 14 ans	15 €	100 €	<b>115 €</b>
14 à 18 ans	15 €	112 €	<b>127 €</b>



# DANSE Modern'Jazz

Aline BADAIRE

## Salle de danse Pietragalla

jour	heure	public	
mardi	17h00-18h00	2009-2010	Débutantes
mardi	18h00-19h15*	2008-2009	Moyens
mardi*	19h15-20h45 **	2003-2007	Intermédiaires
mardi**	20h45-22h15 **	jeunes adultes et adultes	modern' jazz

**Jennifer CIETTE**

**Nouvelle  
Prof**

jour	heure	public	
Lundi	17h00-18h00	2013-2014	Eveil à la danse
Lundi	18h00-19h00	2011-2013	Initiation
Lundi	19h00-20h00	2009-2010	Débutantes

sous réserve du nombre d'inscrits

\* cours d'1h15

\*\* cours d'1h30

Les enfants inscrits au CALE, seront accompagnés de l'école au gymnase (entente avec la mairie)

Responsables : France Schmitt ☎ 06.61.12.60.47 / Yveline Wehling ☎ 06.62.48.70.78

âge	adhésion	participation	TOTAL
moins de 14 ans	15 €	100 €	<b>115 €</b>
14 à 18 ans	15 €	112 €	<b>127 €</b>
* cours d'1h15	15 €	127 €	<b>142 €</b>
** cours d'1h30 moins de 14 ans	15 €	151 €	<b>166 €</b>
** cours d'1h30	15 €	167 €	<b>182 €</b>



## ZUMBA

### Gymnase

jour	heure	public
jeudi	20h00-21h00	tous niveaux / adultes

Responsables : Yveline Wehling ☎ 06.62.48.70.78

âge	adhésion	participation	TOTAL
16-18 ans / étudiant	15 €	187 €	<b>202 €</b>
adultes	15 €	202 €	<b>217 €</b>



## FITNESS

Yann LE MOGNE

### Gymnase

jour	heure	public
lundi	19h00-20h00	tous niveaux
lundi	20h00-21h00	tous niveaux

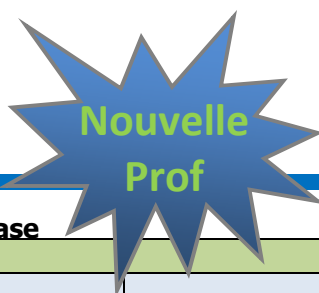
Responsable : Isabelle Pain ☎ 06.24.33.09.08

âge	adhésion	participation	TOTAL
16-18 ans / étudiant	15 €	127 €	<b>142 €</b>
adultes	15 €	142 €	<b>157 €</b>



## BODY TONIC

Ilektra PSALLIDA



### Gymnase

jour	heure	public
mardi	19h30-20h30	tous niveaux

Responsable : Béatrice Simon ☎ 06.26.77.43.46

âge	adhésion	participation	TOTAL
16-18 ans / étudiant	15 €	127 €	<b>142 €</b>
adultes	15 €	142 €	<b>157 €</b>



# PILATES

Ilektra PSALLIDA

Nouvelle  
Prof

## Gymnase

jour	heure	public
mardi	20h30-21h30	tous niveaux

Responsable : Béatrice Simon ☎ 06.26.77.43.46

# Estelle DEMEURE

Nouvelle  
Prof

## Salle de danse Pietragalla

jour	heure	public
jeudi *	9h30-10h30	tous niveaux
jeudi *	10h30-11h30	tous niveaux

\* sous réserve du nombre d'inscrits

Responsable : Dominique Ogier ☎ 06.58.04.30.13

âge	adhésion	participation	TOTAL
16-18 ans / étudiant	15 €	127 €	<b>142 €</b>
adultes	15 €	142 €	<b>157 €</b>

Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis ou à l'aide d'appareils (élastique, ballon, ring, etc...). Ces objets induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série de muscles stabilisateurs. Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, isolement des muscles, fluidité, précision sont les maîtres-mots du Pilates.



# GYMNASTIQUE ADULTES

Guillaume DOLZANI

## Salle polyvalente

jour	heure	public	
lundi	09h15-10h15	tous niveaux	gym tonique
lundi	10h30-11h30	tous niveaux	gym douce
vendredi	09h15-10h15	tous niveaux	gym tonique
vendredi	10h30-11h30	tous niveaux	stretching



# MEMO LIBRE SENIOR

Guillaume DOLZANI

Nouveau  
Cours

## Salle de danse Pietragalla

jour	heure	public	
Mardi	14h00-15h00	tous niveaux	Mémoire

L'activité mémo libre est un cours basé sur un travail de mémoire, de déplacement, d'équilibre et de renforcement musculaire. Ce cours est spécialement conçu pour les seniors.

Responsables : Arlette Bouillon ☎ 01.69.41.35.30 / Yveline Wehling ☎ 06.62.48.70.78

âge	adhésion	participation	TOTAL
adultes	15 €	98 €	<b>113 €</b>



# GYMNASTIQUE ENFANTS

Ilektra PSALLIDA

Nouvelle  
Prof

## Gymnase

jour	heure	public
mardi *	17h15-18h00	3 à 4 ans
mardi	18h15-19h15	5 à 6 ans

\* selon le nombre d'inscrits, les petits seront répartis en 2 groupes (1 seul groupe si trop peu d'inscrits).

Les enfants inscrits au CALE, seront accompagnés de l'école au gymnase (entente avec la mairie)

Responsable : Dominique Ogier ☎ 06.58.04.30.13

âge	adhésion	participation	TOTAL
enfant	15 €	77 €	92 €



# MARCHE - RANDONNEE

## Rendez-vous au parking du Clos Gabriel

jour	heure	public
un jeudi après-midi par mois	à 13h15	tous niveaux

2 parcours sont proposés de l'ordre de 8 à 9 km ou 10 à 12 km.

Responsable : Marie-Christine Bardet ☎ 01.69.85.52.62

âge	adhésion	participation	TOTAL
adultes	15 €	10 €	25 €



# COURSE A PIED

## Rendez-vous à la Halle de Vauhallaan

jour	heure	public
dimanche	09h25	sport
dimanche	09h25	loisir

Responsable : Pierre-Yves Deroche ☎ 06.99.56.17.09

option	adhésion	participation	TOTAL
avec 10 séances de Coaching/an	15 €	45 €	60 €
adultes	15 €	15 €	30 €

Vous pourrez bénéficier (en choisissant l'option "coaching") d'un entraîneur d'athlétisme pendant 10 séances pour un travail en intensité (fractionné, fartlek...) dans notre environnement naturel.

Un programme d'entraînement vous sera également communiqué chaque trimestre.



# CYCLOSPORT

## Rendez-vous à la Halle de Vauhallan

jour	heure	public
dimanche	09h00 *	tous niveaux

\* horaire variable, départ à 8h30 selon calendrier et/ou sorties

Responsables : Philippe Berthier ☎ 01.60.19.39.37 / Didier Benoist ☎ 06.84.16.83.14

âge	adhésion	participation	TOTAL
adultes	15 €	15 €	<b>30 €</b>



# VTT

## Rendez-vous à la Halle de Vauhallan

jour	heure	public
dimanche	09h00	groupe capable de parcourir plus de 40 km

Responsables : Dominique Auvray ☎ 01.69.41.33.84 / Jean-Luc Glasset ☎ 06.11.24.77.14

âge	adhésion	participation	TOTAL
adultes	15 €	15 €	<b>30 €</b>



# HATHA - YOGA

**Benoît HEROGUER**

## Salle de danse Pietragalla

jour	heure	public
lundi	09h00-10h15 *	tous niveaux
lundi	10h15-11h30 *	tous niveaux
lundi	20h30-21h45 *	tous niveaux
mercredi	09h00-10h15 *	tous niveaux
mercredi	18h45-20h00 *	tous niveaux
mercredi	20h00-21h15 *	tous niveaux

\* cours d'1h15

Responsable : Véronique Duhem ☎ 06.12.36.52.62

âge	adhésion	participation	TOTAL
adultes	15 €	160 €	<b>175 €</b>

N'attendez plus !

Rejoignez nous et découvrez cette discipline puissante du HATHA YOGA.

Par une pratique régulière, vous retrouverez forme et vitalité.



# QI GONG-TAI JI QUAN-BA GUA ZHANG

Patrice GARNOT

## Salle de danse Pietragalla

jour	heure	public
vendredi	16h45-18h15 **	tous niveaux
vendredi	18h30-20h00 **	tous niveaux

\*\* cours d'1h30

Responsable :

âge	adhésion	participation	TOTAL
adultes	15 €	260 €	<b>275 €</b>

Le QI GONG est une gymnastique chinoise trois fois millénaire, composé d'exercices qui massent et revigorent les organes internes ainsi que les muscles, les tendons et les articulations. C'est aussi une méthode de développement personnel qui fait prendre conscience de la relation entre le corps, le mental et l'être profond (âme).

Le Qi GONG, littéralement « travail de l'énergie », associe des postures, des mouvements lents et des auto-massages visant à développer et équilibrer l'énergie vitale ou QI. Ces exercices anciens contribuent au maintien de la santé physique et mentale, sans risque de traumatisme, ni de surmenage et peuvent être pratiqués à tout âge.

Le QI GONG est le plus simple mais nullement le plus superficiel des arts martiaux « intérieurs ». L'élève commence généralement par un mélange de QI GONG et de TAI JI QUAN.



## CARTE MULTISPORTS

Pour les plus gourmands de sports et d'activités diverses, l'ESV propose cette année une carte dite "Multisports" qui permettra à l'adhérent de pratiquer l'activité de son choix en fonction de ses disponibilités et de sa forme. Que ce soit du Yoga, du Pilates, du Fitness, de la Gym tonic ou non, du Qi Gong, de la course, du vélo ou de la marche, vous pourrez participer aux cours, aux horaires proposés, sur simple présentation de votre carte.

âge	adhésion	participation	TOTAL
adultes	15 €	400 €	<b>415 €</b>

Responsable : Alain Schmitt ☎ 06.70.64.87.63

# CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTIONS 2018/2019

## Droit d'adhésion et participation

Pour toute activité sportive à l'ESV, il convient de régler un "**DROIT D'ADHESION**" annuel. Il donne le droit d'entrée au Club et couvre l'assurance et les frais de gestion.

Pour la majorité des activités, il convient d'ajouter une "**PARTICIPATION**" annuelle pour la rémunération des professeurs ou entraîneurs et le renouvellement des équipements.

## Certificat médical

Un certificat médical devra être fourni obligatoirement pour toutes les activités dans le premier mois suivant l'inscription.

## Règlements

Le droit d'adhésion et la participation doivent être réglés en totalité le jour de l'inscription.

Des facilités d'encaissement de vos chèques peuvent être accordées

- Total de moins de 80 € ⇒ 1 chèque ⇒ encaissement en octobre
- Total de 80 € à 155 € ⇒ 2 chèques ⇒ encaissement en octobre et en janvier
- Total de plus de 155 € ⇒ 3 chèques ⇒ encaissement en octobre, en janvier et en avril

## Réductions

### Passeport famille

Dans le cadre des conventions passées entre l'ESV et le CCAS (municipalité de Vauhallaan), une réduction sera appliquée seulement sur le tarif

- 10% pour le tarif "D" du quotient familial
- 35% pour le tarif "C" du quotient familial
- 50% pour le tarif "B" du quotient familial
- 65% pour le tarif "A" du quotient familial

### Plusieurs cours ou activités

Lorsqu'un adhérent s'inscrit à plusieurs activités, une réduction est appliquée sur le montant le moins élevé des "participations". Les activités sans frais de "participation" ne sont pas prises en compte dans ce calcul.

- 20% sur la 2ème "participation" (la moins élevée des 2 activités)
- 30% sur la 3ème "participation" et les suivantes (la moins élevée des activités)

### Plusieurs adhérents d'une même famille

Lorsque plusieurs adhérents d'une même famille (même adresse) s'inscrivent, une réduction est appliquée à partir du 3ème. Les adhérents de la famille sont classés dans l'ordre décroissant de leur "participation". Ce classement est établi sur la base de la "participation" la plus élevée de chaque adhérent.

- 10% sur la "participation" la plus élevée du 3ème adhérent
- 10% sur la "participation" la plus élevée du 4ème adhérent... etc...

## Factures

Une facture vous sera remise au forum ou dans les semaines qui suivent votre inscription. Celle-ci, établie par famille, donne le détail des activités sportives auxquelles vous êtes inscrit(e)s et les différentes réductions qui vous sont accordées.

## Remboursement

Tout cours manqué par l'adhérent est perdu et ne peut faire l'objet d'une quelconque récupération. Dans le cas d'un arrêt d'activité sportive pour force majeure (raisons médicales, déménagement ...) l'ESV remboursera le montant de la participation sur justificatif et après accord du Comité Directeur. Les conditions de remboursement sont détaillées dans le règlement général. Le remboursement sera effectué sur la base du temps d'activité restant dû. Le droit d'adhésion n'est pas remboursable.

## Attestation pour votre Comité d'Entreprise

La facture détaillant vos activités sportives au sein de l'ESV tiendra lieu d'attestation pour votre C.E.

## Rappel :

- Les cours manqués ne sont pas rattrapables sur d'autres heures
- L'ESV se réserve la possibilité d'annuler ou de modifier un cours en fonction du nombre d'inscrits.