

# ACTIVITÉS 2021 -2022

## ÉCOLE DE MUSIQUE Adultes et enfants (inscription auprès des professeurs sauf pour la chorale)

Un justificatif de domicile sera demandé au moment de l'inscription pour les résidents de l'agglomération du Pays d'Issoire

			Résidents Hors Agglo	Résidents Agglo*
Cours de piano ou vielle à roue (30mn /semaine)	Estelle Jacques : 07 87 34 00 14		Salle de musique	150 € / trimestre
Cours de guitare (30 mn/semaine)	Roland Posé : 07 49 03 38 17		Salle de musique	85 € / trimestre
Cours de guitare (30 mn/semaine)	Jean Pierre Leroy : 06 28 32 24 28		Salle de musique	85 € / trimestre
Batterie 30 mn/semaine (Lundi) - sous réserve du nombre d'inscrits	Denis Maisonneuve : 07 60 90 09 70		Salle de musique	110 € / trimestre
Chorale - Variétés françaises, anglaises, Gospel, USA...etc (tous niveaux, ouvert aux débutants)	Nicolas Ferrandon - Mercredi 18h-19h45		Salle de musique	175 € / trimestre
				70 € / trimestre

### ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Tarif
<b>Enfants / Ados</b>				
Eveil corporel et notions de hip-hop (5-7 ans) 15 inscrits maximum	Mercredi	16h00 - 16h45	Salle multi sports	80 €
Ado Fitness - Gym Energie Sport Santé****	Mardi	17h00 - 17h40	Salle multi sports	85 €
Hip Hop / Break Dance (8-10 ans)	Mercredi	16h45 - 17h45	Salle multi sports	85 €
Hip Hop / Break Dance (11-17 ans)	Mercredi	17h45 - 19h00	Salle multi sports	90 €
Judo Eveil (6-11 ans)	Jeudi	17h15 - 18h15	Salle multi sports	110 €
Judo (11-15 ans)	Jeudi	18h15 - 19h30	Salle multi sports	115 €
Peinture et dessin (9-15 ans) 8 inscrits maximum	Lundi	17h30 - 19h00	Salle des associations	65 € / trimestre
Peinture et dessin (9-15 ans) 8 inscrits maximum	Mardi	17h30 - 19h00	Salle des associations	65 € / trimestre
Tennis (6-9 ans) 8 inscrits maximum	Mardi	17h00 - 18h00	Gymnase	100 €
Tennis (10-14 ans) 8 inscrits maximum	Mardi	18h00 - 19h00	Gymnase	100 €
<b>Adultes (à partir de 16 ans)</b>				
Body, Zen, Gymnastique Senior****	Lundi	18h30-19h30	Gymnase	95 €
Badminton	Lundi	20h30 - 23h00	Gymnase	60 €
	Mardi	20h00 - 22h30	Gymnase	
	Samedi	10h30 - 12h00	Gymnase	
Formation en auto-hypnose** (bien-être et développement personnel)	Dates et thématique communiquées par mail		Communiqué par mail	en fonction de la formation
Activités Pleine Nature***	Voir le tableau ci-après			
Peinture (3h par semaine)	Lundi	14h00 - 17h00	Salle des associations	130 € / trimestre
	Mardi	14h00 - 17h00	Salle des associations	
	Vendredi	15h00 - 18h00	Salle des associations	
Pilates 20 inscrits maximum	Mardi	19h30 - 20h30	Salle multi sports	95 €
Cross Training (Hliit - Cardio - Gainage - Tabata)	Mardi	18h30 - 19h20	Salle multi sports	80 €
Fitness (Stick'Fit - Fitball - Fit'us - Fit'Gliss)	Mardi	17h45 - 18h30	Salle multi sports	75 €
Tennis - 6 inscrits maximum	Mardi	19h00 - 20h00	Gymnase	140 €
Tennis de table (à partir de 12 ans) (début de l'activité le 28 août)	Vendredi	20h30 - 22h00	Gymnase	Loisir : 70 € / Compétition : 90 €
Volley	Jeudi	19h00 - 23h00	Gymnase	50 €
Yoga	Lundi	9h30 - 11h	Salle des associations	70 € / Trimestre
	Mercredi	19h00 - 20h30	Salle multi sports	
	Jeudi	19h30 - 21h	Salle multi sports	
Stage de macramé (adultes et enfants) - fabrication de bijoux et déco	Dates et niveaux communiquées par mail		Communiqué par mail	en fonction de la formation proposée

Les inscriptions se font à l'année.

Le bureau se réserve le droit d'annuler toute activité par manque d'adhérents.

\*Liste des communes de l'Agglo sur le site internet de l'Amicale Laïque de Champeix, dans la rubrique École de musique.

\*\* Pour toutes informations, contactez Jérôme Sarre 06 63 81 17 39 ou hypnose.jerome@gmail.com

\*\*\* Voir le descriptif ci-après

\*\*\*\* Dans le cadre des mesures de relance, les adhérents peuvent prétendre à une ristourne de 50 € pour les ados et 15 € pour les seniors, sous conditions de ressources.

## ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

remarques	dates	prix
<b>MARCHE NORDIQUE</b>	Les lundis de 9h15 à 11h30	180 € pour la saison complète
<b>RANDONNÉE</b> 7 sorties à la journée sur la saison (octobre, novembre, janvier, février, mars, mai et juin).	Les dimanches 17/10, 14/11/2021, 09/01, 06/02, 20/03, 22/05 et 19/06/2022.	Minimum 7 pers : 25 €/sortie. Pour les randonnées janvier et février : minimum 7 pers : 30 €/sortie (mini 12 ans). <b>Abonnement pour les 7 sorties (à condition d'un minimum de 7 pers : 170 €)</b>
10 sorties randonnées découvertes en 1/2] les samedis après-midi.	2/10, 23/10, 13/11, 27/11, 11/12/2021, 07/05, 06/03, 26/03, 07/05 et 16/06/2022	Minimum 5 pers : 22 €/adulte ; 19,50€/enfant.
5 sorties plantes sauvages en 1/2]	Samedi après-midi 18/09, 9/10/2021, 07/05, 16/06, 09/07/2022	Tarif de 28 €/adulte et 25,50€/enfant.
VTT à assistance électrique	Trois sorties à l'année	Même tarif que les sorties randonnées et même condition de minimum.
<b>SKI</b> Cours collectifs enfants	5 séquences consécutives de 2h les mercredis (entre les vacances de Noël et celles de février)	Contacter l'enseignant
	4 séances consécutives de 2h les samedis (entre les vacances de Noël et celles de février)	95 €/enfant matériel et forfait ski non compris.
		110€/enfant matériel et forfait ski non compris.
<b>RANDONNÉE</b>	<b>SORTIES NATURE avec BRUNO ANDRIEU</b> (bruno.andrieux@sancy-rando.fr)	30€ / personne et par sortie. À la journée (Prévoir pique-nique ou dans certains cas le déjeuner sera pris en auberge). Afin de faire connaissance et de définir les objectifs de chacun, la première randonnée aura lieu aux alentours de Champeix et sera gratuite.
	<b>SORTIES NATURE avec NICOLAS (OUIVESHOMME)</b> (nicomontagne@outlook.fr / 06 58 81 84 39)	
	Nombre minimum d'inscrits : 5 personnes. Nombre maximum d'inscrits : 15 personnes Bon marche (à partir de 14 ans). Annulation dans les cas suivants : - Nombre d'inscrits inférieur à 5 - Météo trop mauvaise ou qui met la sécurité du groupe en péril. Tenue adaptée à la randonnée et à la météo (bonnes chaussures, vêtement de pluie, sac à dos...).	