



Saison 2025/2026

L'ASC c'est quoi : c'est une association bénévole, qui grâce à la mise à disposition par la Commune d'une salle, peut proposer des activités sportives au sein du village.

Quand : du 08/09/2024 au 02/07/2025 soit environ 33 cours (pas de cours pendant les vacances scolaires, sauf rattrapage)

Où : dans la salle polyvalente, qui se trouve dans l'enceinte de l'Ecole.

Pour qui ? : Les Cordonnants.....mais pas que 😊
Toute personne est la bienvenue. Il y a deux cours enfants et les cours adultes sont accessibles à partir de 16 ans (sauf le yoga, Qi Gong et CAF les ados sont acceptés)

Activités proposées : voir descriptif et planning des cours ci-après,

Informations complémentaires : ascordon@orange.fr

06 18 90 21 55 (Mélina).

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100083343605485>

3290 route de Cordon – 74700 CORDON

Inscription le samedi 06/09 de 9h à 12h lors du forum des associations

Cours d'essai en septembre (2 essais par cours)

Tarifs KIDS 110 € / JUNIORS 140 € / ADULTES 170 € /

Pour les cours Parent/enfant et Rock (si binôme) :

290 € par binôme

(réduction par personne et/ou par foyer si inscription à plusieurs cours)

Descriptif des cours :

KIDS Petite section/ CP : Emoustiller le sens du rythme et la coordination de vos plus petits. En dansant ou via des parcours ludiques, l'idée est de profiter d'un moment pour se dépenser et s'amuser !

JUNIORS CP/CM2: Apprentissage de la danse par des ateliers et des chorégraphies. Un moment chouette pour rythmer la joie de vivre et cadencer l'énergie, après l'école rejoins-nous vite !

GYM POSTURALE : La santé est donnée à tous et la garder est l'investissement de chacun ; dans la douceur et le respect de vos capacités nous veillons à entretenir ou re-dynamiser les muscles profonds et posturaux afin de mieux vous épanouir physiquement au quotidien.

CARDIO MINCEUR : Une séance où vitalité est le maître mot pour s'assurer un bon début de semaine dans la bonne humeur. On vient éliminer le superflu !

CAF : Cuisse-Abdos-Fessiers, une séance pour remodeler ces zones du corps et raffermir la silhouette. Du renforcement musculaire localisé pour tonifier le bas du corps.

HATHA YOGA : pratique complète (postures, respirations, relaxations) et progressive qui amène un équilibre entre vitalité et détente. Accessible et adaptable à tous.

QI GONG : pratique de santé d'origine chinoise, mouvements simples effectués en conscience, qui délient le corps, harmonisent les énergies et apaisent le mental

ZUMBA : basée sur des mouvements de danses latines., c'est une excellente alternative pour les personnes qui souhaitent danser et faire de l'exercice de manière ludique, très efficace pour brûler des calories et aider à évacuer le stress,

ROCK : pour apprendre à danser ou se perfectionner dans une ambiance simple et conviviale



DONNE MOI LA MAIN (cours parent/enfant) : structuré en deux temps, 1^{er} temps dynamisé par des mouvements sportifs afin de renforcer vos liens, puis un 2^{ème} temps rythmé par quelques pas de danse pour approfondir votre complicité. Un espace-temps ludique pour former la meilleure version de votre duo dans la collaboration la plus totale, «Mime-moi je te guide, guide-moi je te mime »

PIL'ABS : cours de renforcement musculaire, approche douce, consciente et profondément efficace du mouvement. Librement inspiré des méthodes de Joseph PILATES et du Dr Bernadette DE GASQUET, ce cours cible les muscles posturaux profonds. Bienfaits : renforcement global et profond, amélioration de la posture et conscience corporelle, sangle abdominale tonifiée sans pression excessive, relâchement psychique, respiration plus fluide et ancrée