

Programme des activités 2018-2019

Rajout de l'adhésion au COV : + 12 € et licence si obligatoire
Certificat obligatoire pour toutes les sections

Attention : vérifiez sur chaque page des sections (site internet), les documents à fournir

BADMINTON **Jeune 93 €+ licence obligatoire** - **Adulte 130 €**
Cours sup. 50 €

Cours et jeux libres pour les adultes
Cours pour les jeunes et les 12/17 ans (G4)

Adultes	G1	Lun. 20h-22h	Gymnase Niki de St Phalle
	G2	Mer. 12h-13h30	Gymnase des Bouillides
	G3	Ven. 19h-20h30	Gymnase Niki de St Phalle
Jeunes (8-11 ans)		Mer. 17h-18h30	Gymnase Niki de St Phalle
12-17 ans	G4	Ven. 17h30-19h	Gymnase Niki de St Phalle
	G5	Mer. 17h-18h30	Gymnase Niki de St Phalle

BASE-BALL/SOFTBALL **96 €+ licence obligatoire**

Base-ball

A partir de 16 ans	G1	Jeu. 18h30-20h30	Stade des Bouillides
7 ans et +	G2	Sam. 9h-12h	

Softball

A partir de 16 ans	G3	Mer. 18h30-20h30	Stade des Bouillides
--------------------	----	------------------	----------------------

BASKET-BALL **U7 à U11 /119 €- U12 à U15 /121 € - U17 à Senior /126 €**
+ licence obligatoire

Catégories	Lieu	Jour	Horaires
U7 2012/2013/2014	Gymnase des Bouillides	Samedi	10h30/12h00
U9 2010/2011	Gymnase des Bouillides	Samedi	9h00/10h30
U11 2008/2009	Gymnase des Bouillides	Mardi	17h30/19h
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	17h00/18h15
U13 2006/2007	Gymnase des Bouillides	Mardi	19h00/20h30
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	17h00/18h15
U15 2004/2005	Niki de St Phalle	Lundi	18h30/20h00
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	19h30/20h45
U17 2002/2003	Gymnase des Bouillides	Mercredi	18h30/20h00
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	18h15/19h30
U20 1999/2000/2001	Gymnase des Bouillides	Mardi	20h30/22h30
	Gym. Lycée Régional S. Veil	Jeudi	20h30/22h

Equipes mixtes : U7, U9, U11

DANSES**cours sup. 60 €****Classique G1 à G4 /189 € - G5 à G7 /221€ - G8 / 200€**

4-5 ans	G1	Sam. 9h-10h	Salle de danse/St Bernardin
6-7 ans	G2	Mer. 13h-14h	Salle de danse/Bouillides
8-9 ans	G3	Mer. 14h-15h	Salle de danse/Bouillides
	G4	Sam. 10h-11h	Salle de danse/St Bernardin
10-12 ans	G5	Mer.15h-16h Sam. 11h-12h	Salle de danse/Bouillides Salle de danse/St Bernardin
12-14 ans	G6	Mer. 18h-19h15	Salle Funel
Demi pointe		Sam. 12h-13h	Salle de danse/St Bernardin
14 ans et +	G7	Mer. 16h-17h15	Salle de danse/Bouillides
pointe		Sam. 13h-14h30	Salle de danse/St Bernardin
Ado*/adultes	G8	Mer. 19h15-20h45	Salle Funel
Début. et initié			
Atelier Chorégraphique Du G5 au G8		Mar. 18h-19h	Salle de danse/St Bernardin

NOUVEAU**Jazz G1 /174 € - G2 à G3 /189 € G4 à G6 200 €**

4-5 ans	G1	Mer. 14h30-15h15	Salle de danse/St Bernardin
6-7 ans	G2	Mer. 13h30-14h30	
8-9 ans	G3	Mer. 15h15-16h15	
10-12 ans	G4	Mer. 16h15-17h30	
13-15 ans	G5	Jeu. 18h30-19h45	Salle de danse/Bouillides
Ado*/adultes	G6	Jeu. 19h45-21h	

Danse Contemporaine G1 à G3 /189 € - G4 /221 €

4-6 ans	G1	Ven. 17h-18h	Salle de danse/St Bernardin
7-11 ans	G2	Vend. 18h-19h	
12/14 ans	G3	Vend. 19h-20h	
Ado*/adultes	G4	Ven. 20h-21h30	

* Ado (à partir de 15 ans)

Pour toutes les sections danses un spectacle de fin d'année est organisé : prévoir l'achat du costume

Barre à terre 189 €

Mar. 19h-20h Salle de danse/St Bernardin

Travail de l'en-dehors, étirement, renforcement musculaire profond

Pour toutes les danseuses et gymnastes à partir de 10 ans

Ouvert également aux ados et adultes de toutes les sections et hors section

NOUVEAU

ESCALADE**+ licence obligatoire****ADULTES**

Accès libre		249 €
Accès libre + cours		305 €
Cours	G18 Lun. 19h30-21h	195 €

Etudiant (avec carte) – jeunes 15/18 ans

Accès libre		159 €
Accès libre + cours		219 €

JEUNES 5/18 ans**159 €**

5 ans	G1	Mer.10h00-11h00
6-7 ans	G2	Mer. 11h00-12h00
	G3	Mer. 13h30-14h30
	G4	Mer. 14h00-15h00
	G5	Vend.18h00-19h00
8-10 ans	G6	Merc. 14h30-15h30
	G7	Merc. 15h00-16h00
	G8	Vend. 19h00-20h00
9-12 ans (perf)	G9	Merc. 16h30-17h30
11-12 ans	G10	Lund. 17h30-18h30
	G11	Merc. 16h30-17h30
	G12	Vend. 20h00-21h00
13-14 ans	G13	Lund. 18h30-19h30
	G14	Merc. 17h30-18h30
	G15	Merc. 17h30-18h30
15-18 ans (perf)	G16	Mard. 18h00-19h30
15-18 ans	G17	Jeudi 18h00-19h30
Adultes	G18	Lund. 19h30-21h00

OBLIGATOIRE : PHOTO format identité à donner pour les adultes accès libre lors de l'inscription
Chaussons d'escalade obligatoire à la salle

ESCRIME**119 €+ licence obligatoire**

6-8 ans	G1 initiation	Sam. 14h30-15h30	Salle de danse / Bouillides
9-13 ans	G2 initiation	Sam. 15h30-17h	
8-13 ans	G3 confirmé	Sam. 15h30-17h	
Ado/adultes	G4	Sam. 13h-14h30	

GYMNASTIQUE

Gym Artistique (agrès)

G1 /141€ - G2 à G9 /160 € - sauf G6 /170 €
+ licence obligatoire

2013-2014	G1	Mer.17h15-18h15	Salle de danse / Bouillides
2011-2012	G2	Ven.17h00-18h30	
2009-2010	G3	Lun.17h30-19h00	
Loisir 10 et +	G4	Ven. 18h30-20h00	
	G5	Jeu. 18h30-20h00	Niki de St Phalle
Perf. 10 et +	G6	Lun.19h00-20h30	
		Mer.18h15-19h45	
Parkour 12 et +	G7	Mer.19h45-21h30	Salle de danse/Bouillides
	G8	Vend. 20h00-21h30	

Gym rythmique

G1 /141 € - G2 à G4 /160 € - G5 /170 €
+ licence obligatoire

Baby 4-5 ans	G1	Sam.9h-10h	Salle de danse / Bouillides
6-10 ans initiation	G2	Sam. 10h-11h15	Salle de danse / Bouillides
Loisir 10 ans et +	G3	Sam. 11h15-12h45	Salle de danse / Bouillides
8 ans et + Perf.	G4	Sam. 13h-14h30	Salle de danse / Bouillides
11 ans et + Perf. +	G5	Sam. 11h15-14h30	Salle Bouillides

FITNESS Ado/adultes A partir de 16 ans

AU CHOIX - 1 COURS 142 € - 2 cours 210 €
cours sup. 1h 60 € - 1/2h 40 €

Renf. Muscu.	G1	Mar. 9h00-10h00	Salle St Bernardin
	G2	Mar. 10h00-11h	
Stretch	G2 bis	Mar. 11h00-11h30	
Renf. Muscu.	G3	Ven. 9h00-10h00	
Stretch	G3 bis	Ven. 10h00-10h30	
	G4	Ven. 10h30-11h30	
	G5	Jeu. 8h30-9h30	
	G6	Mar. 12h00-13h00	Salle de danse / Bouillides
Step ou Zumba step	G7	Mar. 18h30-19h30	
Pilates	G8	Jeu.12h00-13h00	
Gym douce/Stretch	G9	Mar. 19h30-20h30	

Zumba Fitness®

G10	Ven. 12h-13h	Salle de danse / Bouillides
G11	Lun. 12h15-13h15	

SPORT SANTE SENIORS

G12	Mar. 10h-11h30	Parc des Bouillides
-----	----------------	---------------------

Gym seniors

Lun. 14h00-15h00	Salle St Bernardin
Jeu. 10h30-11h30	Salle St Bernardin

Inscription auprès du CCAS de Valbonne

HANDBALL (mixte) 123€

7/9 ans	G1	Sam. 9h30-11h	Terrain ext. Bouillides
10/11 ans	G2	Sam. 11h-12h30	
12 ans et +	G3	Sam. 13h30-15h	

HOCKEY 86 €

5/8 ans	G1	Mer. 13h30-15h	Terrain ext. Les Bouillides
9/12 ans	G2	Mer. 15h-16h30	

**KAYAK-MER 156 €
+ licence obligatoire**

Adultes	G1	Lun. 13h30-17h30	Mandelieu
	G2	Sam. 9h30-12h Cours et randonnée	Mandelieu

**PIROGUE 105 €
+ licence obligatoire**

Adultes	Sam. 9h30-12h	Mandelieu	Entraînement/Compét.
---------	---------------	-----------	----------------------

**KAYAK DE RIVIERE 140 €
+ licence obligatoire**

A partir de 8 ans	G1	Mer. 13h30-17h30
	G2	Sam. 13h30-17h30

MULTISPORTS 167 €

4-5 ans	G1	Mer. 14h30-16h30	Parc des Bouillides
7-10 ans	G2	Mer. 10h00-11h30	Stade de Biot

**NATATION à Nautipolis Poissons et Requins : 148 € - Dauphins : 174 €
+ licence obligatoire - Cours sup. 40 €**

AGE	GROUPE	JOUR	HORAIRE
-----	--------	------	---------

POISSONS (10-12 ans)	G1 A	Lundi	18h45/19h30
	G1 B	Mercredi	17h30/18h15
	G1 C	Vendredi	17h00/17h45
	G1 D	Samedi	9h45/10h30
	G1 E	Samedi	10h30/11h15

REQUINS (13-17 ans)	G2 A	Lundi	19h30/20h30
	G2 B	Mercredi	18h15/19h00
	G2 C	Mercredi	19h00/19h45
	G2 D	Vendredi	17h45/18h30
	G2 E	Vendredi	18h30/19h15
	G2 F	Samedi	11h15/12h00
	G2 G	Samedi	12h00/12h45

NOUVEAU

DAUPHINS

(18 ans et +)

G3 A	Lundi	7h15 / 8h15
G3 B	Lundi	20h30/21h30
G3 C	Mardi	6h30 / 7h30
G3 D	Mercredi	7h15 / 8h15
G3 E	Vendredi	6h30 / 7h30
G3 F	Vendredi	7h30 / 8h30
G3 G	Vendredi	19h15/20h00
G3 H	Samedi	7h45 / 8h45
G3 I	Samedi	8h45 / 9h45

Rendez-vous directement à la piscine 15 min. avant le début du cours.

Niveau requis pour l'inscription à la section natation :

L'enfant doit être capable de se déplacer dans une profondeur de 2M sur 50M en 2 nages (1 nage ventrale et 1 nage dorsale).

En cas d'incompatibilité de niveau de pratique dans le groupe choisi, un autre groupe vous sera proposé par le maître-nageur ou le remboursement (adultes compris).

PPG (Préparation Physique Générale)		1 cours 101 € - 2 cours 152 €	
		Adhérent autre section : 1 cours 61 € - 2 cours 102 €	
A partir de 16 ans	G1	Mer. 12h15-13h15	Stade des Bouillides
	G2	Vend. 12h15-13h15	

SKI/SNOWBOARD

A partir de décembre selon ouverture des stations, les samedis de 7h à 19h à partir de 12 ans pour les enfants non accompagnés.

SPELEOLOGIE	13-26 ans 64€ / 26 ans et + 65 € + licence obligatoire
--------------------	---

Pour ados et adultes : découverte, perfectionnement et exploration selon programme. Sortie découverte à partir de 8 ans. Entraînement à la salle d'escalade le jeudi à 19h. Réunion tous les jeudis au bureau du COV à 20h30.

TIR A L'ARC	127 €		
8/10 ans	G1	Mer. 13h30 – 15h	Ferme Bermond
11/14 ans	G2	Mer. 15h-16h30	

TRIATHLON Adultes	Licence tri : 190 € + 98 € - Licence natation 221 € + 30 €		
--------------------------	---	--	--

Course à pieds
+ 2 créneaux natation au choix

Mar./Jeu. 12h-13h15

Piste des Bouillides

TRAIL Adultes	75 €		
----------------------	-------------	--	--

Course à pieds

Mar./Jeu. 12h-13h15

Piste des Bouillides

VOILE	PAV 239 € - Cat. 8/12 261 € - Cat. 13 et + 282 €		
--------------	---	--	--

1^{er} et 3^{ème} trimestre

Mer.13h30-17h45

Mandelieu

Catamaran 8-12 ans / catamaran F1 13 ans et + / PAV Perf. Ou Init. 10 ans et +

VOLLEY-BALL M9 à M20 109 € - Seniors 119 € + licence obligatoire - Loisir 121 €
 Sup. Beach 60 €
 Beach : jeunes 109 € - adultes 121 €

M9 2010-2011, M11 2008-2009/ Filles : M13 2006-2007, M15 2004-2005- M17 2002-2003,
 M20 1999- 2000-2001 / Seniors 1998 et –

Catégories		Jour	Horaire	Lieu
Jeunes	M9, M11, M13, M15	Lundi	18h/19h30	Gym. Bouillides
		Mercredi	17h/18h30	
	Féminin M17- M20	Lundi	18h/19h30	Gym. Niki de St Phalle
		Jeudi	18h30/20h	
Seniors Compét.	Départ. Fem.	Lundi Jeudi	20h/22h 19h45/22h	Gym. Bouillides
	COV 1 6x6			
	COV 2 6x6			
	COV 1 4x4 COV 2 4x4			
Loisirs	Adultes (jeux libre)	Jeudi	20h30/22h	Lycée Régional S. Veil
NOUVEAU BEACH VOLLEY	Jeunes M9 à M15	Samedi	9h/10h30	Beach volley des Bouillides
	Adultes		10h30/12h	

VTT 176 €

6-7 ans	G1	Mer.14h-16h	Bouillides , Valmasque
8-10 ans	G2	Mer. 10h-12h	
11-13 ans	G3	Sam.9h30-12h	
14 ans et +	G4	Sam.13h30-16h30	
Niveau confirmé			

YOGA 216 € - cour sup. + 112 € - G4 220 € - G5 170 €

Adultes	G1	Lun. 18h30-19h30	Dojo Ile Verte
	G2	Jeu. 12h30-13h30	Dojo Municipal
	G3	Ven. 18h30-19h30	Dojo Ile Verte
Parent/enfant (4-6 ans)	G4	Mer. 10h00-11h00	Dojo Municipal
Enfants (7-10 ans)	G5	Mer. 11h00-12h00	Dojo Municipal

Début des cours le samedi 8 septembre

■ Réductions

■ Pluri activités :

Activité supplémentaire : -25 €

■ Famille :

3 personnes : -35 €

Personne supplémentaire : - 35 €