

Programme des activités 2022-23

Rajout de l'adhésion au COV : + 13 € et licence si obligatoire

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

BADMINTON

Jeune 98 € + licence obligatoire - Adulte 136 €

Cours sup. 50 €

Cours et jeux libres pour les adultes

Cours pour les 10/17 ans

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
12-17 ans (Intermédiaire et conf.)	G4	Ven. 17h30-19h	Gymnase Niki de St Phalle
10-15 ans	G5	Mer. 17h-18h30	Gymnase Niki de St Phalle

BASE-BALL

102 € + licence obligatoire

Base-ball, softball et base-ball 5

U9 (2014-15-16)	G3	Merc. 14h-15h30	Esplanade des Bouillides
U11 à U18 (de 2005 à 2013)	G2	Sam. 9h-12h	Stade des Bouillides
A partir de 16 ans (2007 et avant)	G1	Jeu. 18h30-20h30	Stade des Bouillides

BASKET-BALL

U7 à U11 /126 €- U12 à U15 /128 € - U17 à Senior /133 €

+ licence obligatoire

Catégories	Lieu	Jour	Horaires
U7 – 2016/2017/2018	Gymnase des Bouillides	Samedi	10h30/12h00
U9 – 2015/2014	Gymnase des Bouillides	Samedi	9h00/10h30
U11 – 2012/2013	Gymnase des Bouillides	Mardi	17h30/18h30
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	17h30/18h30
U13 – 2011/2010	Gymnase des Bouillides	Mardi	18h30/19h45
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	18h30/19h45
U15 – 2009/2008	Gymnase des Bouillides	Mardi	19h45/21h00
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	18h30/19h45
U17 – 2007/2006	Niki de St Phalle	Lundi	18h30/20h00
	Gymnase des Bouillides	Mercredi	18h30/20h00
U20 – 2003/2004/2005 Et SENIORS	Gymnase des Bouillides	Mardi	21h00/22h30
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	19h45/21h00

Equipes mixtes : U7, U9, U11

DANSES

cours sup. 65 €

Classique

G1 à G4 /199 € - G5 à G8 /233€

Eveil 4-5 ans	G1	Sam. 10h30-11h30	Salle de danse/St Bernardin
Eveil 4-5 ans	G2	Mer. 14h00-15h00	Salle de danse/Bouillides
6-7 ans	G3	Mar. 17h45-18h45	Salle de danse/St Bernardin
	G4	Mer. 13h00-14h00	Salle de danse/Bouillides
8-10 ans	G5	Mer. 15h00-16h00 Sam. 11h30-12h30	Salle de danse/Bouillides Salle de danse/St Bernardin
11-13 ans	G6	Mer.16h00-17h15 Sam. 12h30-13h30	Salle de danse/Bouillides Salle de danse/St Bernardin
14 ans et +	G7	Mer.17h45-19h00 Sam. 13h30-15h00	Salle Funel Salle de danse/St Bernardin
Adultes	G8	Sam. 9h00/10h30	Salle de danse/St Bernardin

Jazz

G1 /183 € - G2 à G3 /199 € - G4 à G5 / 211 € - G6 /233€

4-5 ans	G1	Mer. 14h30-15h15	Salle de danse/St Bernardin
6-7 ans	G2	Mer. 13h30-14h30	
8-9 ans	G3	Mer. 12h30-13h30	
10-12 ans	G4	Mer. 15h15-16h30	
13-15 ans	G5	Mer. 16h30-17h45	Salle de danse/St Bernardin
Ado*/adultes	G6	Jeu. 19h30-21h00	Salle de danse/Bouillides

Danse Contemporaine

G1 à G3 /199€ - G4 /233 €

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

1 cours 150 €

Cours supplémentaire ou adhérent autre section 65 €

G1	Mar. 19h00-20h00	Salle de danse/St Bernardin
G2	Vend. 12h15-13h15	Salle Funel

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

U8 – 2017/2016, **U10** – 2015/2014, **U12** – 2013/2012, **U14** – 2011/2010, **U16** – 2009/2008,
U18 – 2007/2006, **U20** – 2005/2004

ADULTES / licence FFME obligatoire

Accès libre	270 €
1 Cours / semaine	230 €
Option : Cours supplémentaire ou Accès libre	80 €

ETUDIANTS / licence FFME obligatoire pour les cours

Accès libre	180 €
1 Cours / semaine	205.50 €
Option : Cours supplémentaire ou Accès libre	80 €

JEUNES / licence FFME obligatoire pour les cours

Accès libre	180 €
1 Cours / semaine – 1h	168 €
1 Cours / semaine – 1h30	220 €
2 Cours / semaine	290 €
Option : Accès libre (à partir de 13 ans)	80 €
Option : récupération à l'école	52 €

	Salle (Bloc)	Tour (Diff / vitesse)
Cours Adultes / Etudiants	Lundi	19h30-21h
	Mardi	18h00-19h30
	Vendredi	12h15-13h45

Cours jeunes 1h	Lundi	U8-U10* / 17h00-18h -	
		U12 / 17h30-18h30	
		U14-U16 / 18h30-19h30	
	Mardi	U8-U10* / 17h00-18h00	
	Mercredi	U8 / 9h30-10h30	
		U10 / 10h30-11h30	
		U12 / 13h30-14h30	
		U14 / 14h30-15h30	
		U16 / 15h30-16h30	

Cours jeunes 1h30	Mardi	U16 - U18 - U20 / 18h00-19h30	
	Mercredi		U10-U12 / 14h00-15h30
			U14-U16 / 15h30-17h00
			U10-U12 perf / 17h00-18h30
	Jeudi	U14-U16-U18 perf / 18h00-19h30	
	Vendredi		U10-U12 / 17h00-18h30
			U16-U18-U20 / 18h30-20h00
	Samedi		U10-U12 / 9h30-11h00
			U14-U16 / 11h00-12h30
			U18 - U20 / 13h30-15h00

NOUVEAU

Pratique de l'escalade avec encordement sur la tour des Bouillides

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

GYMNASTIQUE

Gym Artistique (agrès)

G1 : 149€ - G2 à G5 : 169€
+ licence obligatoire

2017-2018	G1	Mer.17h15-18h15	Salle de danse / Bouillides
2015-2016	G2	Ven.17h00-18h30	
2013-2014	G3	Ven. 18h30-20h00	
Loisir 10 et +	G4	Mer. 18h15-19h45	
Perf. 10 et +	G5	Vend. 20h00-21h30	

Parkour

169 € + licence obligatoire

Parkour 12 et +	G7 init. G8 Perf.	Lundi 17h30-19h Lundi 19h-20h30	Salle de danse/Bouillides
-----------------	----------------------	------------------------------------	---------------------------

Gym rythmique

G1 /149€ - G2 à G4 /169 € - G5 /200 €
+ licence obligatoire

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

- Pour toutes les Gymnastes (10 ans et +) accès au cours de « barre à terre » pour développer la tonicité et la souplesse + 65 €

FITNESS Ado/adultes

AU CHOIX - 1 COURS 150 €

A partir de 16 ans

cours sup. 1h : 68 € - 1/2h : 42 €

Renf. Muscu.	G1	Mar. 9h00-10h00	Salle St Bernardin
Renf. Muscu.	G2	Mar. 10h00-11h	
Stretch	G2 bis	Mar. 11h00-11h30	
Renf. Muscu.	G3	Ven. 9h00-10h00	
Renf.Muscu.	G4	Ven. 10h00-11h00	
Stretch	G4 bis	Ven. 11h00-11h30	
Renf.Muscu.	G5	Jeu. 8h30-9h30	
Renf Muscu profond	B.A.T.	Mar. 19h00-20h00 Ven. 12h15-13h15	Salle St Bernardin Salle Funel
Renf.Muscu	G6	Mar. 12h00-13h00	Salle de danse / Bouillides
Pilates	G7	Mar. 18h30-19h30	
Pilates	G8	Jeu.12h00-13h00	
Zumba step®	G9	Mar. 19h30-20h30	
Zumba Fitness®	G10	Ven. 12h-13h	Salle de danse / Bouillides
	G11	Lun. 12h15-13h15	

MULTISPORTS ADULTES

220 €

Mar. 9h30-11h30

Parc des Bouillides et divers sites

Découverte et pratique de divers sports (marche nordique, escalade, tir à l'arc, etc.)

GYM SENIORS

Lun. 14h30-15h30

Salle St Bernardin

Jeu. 10h30-11h30

Salle St Bernardin

Inscription auprès du CCAS de Valbonne

HANDBALL (mixte)

130€

8/10 ans (2014 et avant)	G1	Sam. 9h30-11h	Terrain ext. Bouillides
11/14 ans	G2	Sam. 11h-12h30	
15/17 ans	G3	Sam. 13h30-15h	

HOCKEY

91 €

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

KAYAK-MER

164 € + licence obligatoire

Adultes	G1	Lun. 14h-17h	Mandelieu
	G2	Sam.9h30-12h30	Mandelieu
		Cours et randonnée	

PIROGUE

111 € + licence obligatoire

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

KAYAK DE RIVIERE

150 € + licence obligatoire

A partir de 8 ans	G1	Mer.13h30-17h30
A partir de 10 ans et adultes	G2	Sam.13h30-17h30

MULTISPORTS

177 €

4-5 ans	G1	Mer.14h30-16h30	Parc des Bouillides
6-8 ans	G2	Mer. 9h30-11h30	

NATATION à Nautipolis

Poissons et Requins : 156 € - Dauphins : 184 €

+ licence obligatoire - Cours sup. 65 €

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	9h00/9h45
	G1 E	Samedi	9h45/10h30
REQUINS (13-17 ans)	G2 A	Lundi	18h45/19h30
	G2 B	Lundi	19h30/20h30
	G2 C	Mercredi	18h15/19h00
	G2 D	Mercredi	19h00/19h45
	G2 E	Vendredi	17h45/18h30
	G2 F	Vendredi	18h30/19h15
	G2 G	Samedi	10h30/11h15
	G2 H	Samedi	11h15/12h00
DAUPHINS (18 ans et +)	G3 A	Lundi	6h30 / 7h30
	G3 B	Lundi	7h30 / 8h30

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

PLONGEE à Nautipolis

A partir de 16ans / adultes : 200€
+ licence facultative

Pratique en bouteille, nage avec palme, apnée...

Lundi 20h30/21h30

Possibilité de passer le niveau 1 de plongée (cours théoriques et plongées en mer avec supplément)

STAND UP PADDLE (sup)

285 € + licence obligatoire

Ado (à partir de 16 ans) / Adulte

Port Gallice (RDV sur place)

Septembre/octobre : Débutant G1 Dim. 9h00-10h00
Confirmé G2 Dim. 10h00-11h30

A partir de Novembre G1 + G2 Dim. 9h30-11h30

PPG (Préparation Physique Générale)

1 cours 107 € - 2 cours 160 €

Adhérent autre section : 1 cours 70 € - 2 cours 110 €

A partir de 16 ans G1 Mer. 12h15-13h15 Stade des Bouillides
G2 Vend. 12h15-13h15

RUGBY

126 € + licence obligatoire

6-9 ans G1 Sam. 9h00-10h30 Stade des Bouillides
10-13 ans G2 Sam. 10h30-12h00

SKATEBOARD

126€

Babyskate (5-7ans) G1 Sam. 10h00-11h00 Skate parc des Bouillides

Enfant dès 8ans et ado

Débutant G2 Merc. 10h00-11h00

Intermédiaire G3 Merc. 11h00-12h00

Intermédiaire G4 Sam. 11h00-12h00

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 - CANYONING

13-26 ans : 68 € / 26 ans et + : 70 €

+ 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.

NOUVEAU

NOUVEAU

TIR A L'ARC**134 €**

8/11 ans G1 Mer. 13h30 – 15h Ferme Bermond
 12/16ans G2 Mer. 15h-16h30

TRIATHLON Adultes**200 € + licence obligatoire**

Course à pieds Mar./Jeu. 12h-13h15 Piste des Bouillides
 1 créneau natation au choix / Créneau sup. : + 65€

TRAIL Adultes**80 €**

Course à pieds Mar./Jeu. 12h-13h15 Piste des Bouillides

VOILE**PAV : 275€ - New cat. 8/11 : 305 € - Twixxy 12 et + : 325 €**

1^{er} et 3^{ème} trimestre Mer.13h20-17h45 Mandelieu

New cat. 8-11 ans / Twixxy 12 ans et + / PAV Perf. Ou Init. 10 ans et +

VOLLEY-BALL

M9 à M21 115 € - Seniors 126 € + licence obligatoire - Loisir 128 €
Sup. Beach 65 €
Beach : M15 115 € - M18 et seniors 126 €

M9 2015-2014, **M11** 2013-2012 / Filles : **M13** 2011-2010, **M15** 2009-2008, **M18** 2007-2006-2005,
M21 2004-2003-2002 / Seniors 2001 et avant

Catégories		Jour	Horaire	Lieu
Ecole de Volley	M9 (2015-2014) Mixte	Mercredi	17h00/18h30	Gym. Bouillides
	M11 (2013-2012) Mixte	Samedi	9h00/10h30	
Jeunes (filles)	M13 (2011-2010)	Lundi	18h00/19h30	Gym. Bouillides
		Jeudi	18h30/20h00	Gym. Niki St Phalle
	M15 (2009-2008)	Lundi	18h00/19h30	Gym. Bouillides
		Mercredi	17h00/18h30	
M18 (2007-2006-2005)	Lundi	18h00/19h30	Gym. Bouillides	
M21 (2004-2003-2002)	Jeudi	18h30/20h00	Gym. Niki St Phalle	
Seniors Compét.	Région Féminine	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
		Jeudi	20h30/22h00	Lycée Rég. Simone Veil
	4 x4 féminin	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
		Jeudi	20h30/22h00	Lycée Rég. Simone Veil
	6x6 champ. loisir mixte	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
		Jeudi	20h00/22h00	
	4x4 masculin	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
Loisirs	Adultes (jeux libre)	Jeudi	20h00/22h00	Gym. Bouillides
Fit / Soft	Ado / adultes (renforcement ludique)	Jeudi	20h00/22h00	Gym. Bouillides
BEACH VOLLEY	M15 F.	Samedi	9h00/10h00	Beach volley des Bouillides
	M18 F.		10h00/11h15	
	Séniors F.		11h15/12h30	

Le plus : Le COV dispose de créneaux en accès libre sur le terrain de beach volley des Bouillides en soirées.

VTT

G1-G3 185 € / G4 205€

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

228 € - cours sup. + 120 €

Adultes	G1	Lun. 18h30-19h30	Dojo Ile Verte
	G2	Jeu. 12h30-13h30	Dojo Municipal
	G3	Ven. 18h30-19h30	Dojo Ile Verte

Début des cours le Lundi 5 septembre 2022

■ Réductions

■ Pluri activités :

Activité supplémentaire : -25 €

■ Famille :

3 personnes : -35 €

Personne supplémentaire : - 35 €

L'e-boutique du COV

Remise
de 10 %

pour les
adhérents



« Commande ton vêtement ou accessoire à l'image
de ta section et personnalise-le si tu le veux. »
C'est simple et rapide, tout se fait en ligne !

 <http://shop-cov.cd-solutions.fr/>