



# PROGRAMME & TARIFS SAISON 2016/2017

Ajout de l'adhésion COV : +12 €  
 CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES SECTIONS

## Badminton

127 € / le cours supplé. 46 €



Pour les adultes :  
jeux libres

Pour les jeunes :  
cours encadrés

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

## Base-ball/Softball

G1 145 € / G2 124 €



<b>À partir de 16 ans</b>	<b>G1</b>	Jeu. 18h30-20h30	Stade des Bouillides
<b>8 ans et +</b>	<b>G2</b>	Sam. 9h-12h	

## Basket-ball

U7 140 € / U9 à U15 143 € / U17 à U20 150 €



Equipes mixtes : U7, U9, U11

CATÉGORIES	LIEU	JOUR	HORAIRE
<b>U7 2010/2011/ 2012</b>	Gymnase des Bouillides	Samedi	10h30-12h
<b>U9 2008/2009</b>	Gymnase des Bouillides	Samedi	9h-10h30
<b>U11 2006/2007</b>	Gymnase des Bouillides	Mardi	17h30-19h
<b>U13 2004/2005</b>	Gymnase des Bouillides	Mardi	19h-20h30
		Vendredi	17h30-19h
<b>U15 2002/2003</b>	Terrain ext. Bouillides	Mercredi	15h-16h30
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	19h-20h45
<b>U17 2000/2001</b>	Gymnase Niki de St Phalle	Lundi	18h30-20h
	Gymnase des Bouillides	Mercredi	18h30-20h
<b>U20 1997/1998/ 1999</b>	Gymnase des Bouillides	Mardi	20h30-22h30
	Gym. Lycée Régional S. Veil	Jeudi	20h30-22h

## Danse

cours supplé. 46 €



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

<b>CLASSIQUE</b>		<b>G1 à G5 : 184 € / G6 à G8 206 € / G9 195 €</b>	
<b>4-5 ans</b>	<b>G1</b>	Mer. 13h-14h	Salle de danse/Bouillides
	<b>G2</b>	Sam. 9h-10h	Salle de danse/St Bernardin
<b>6-7 ans</b>	<b>G3</b>	Mer. 14h-15h	Salle de danse/Bouillides
	<b>G4</b>	Sam. 10h-11h	Salle de danse/St Bernardin
<b>8-9 ans</b>	<b>G5</b>	Mar. 17h30-18h30	Salle de danse/St Bernardin

**CLASSIQUE****G1 à G5 : 184 € / G6 à G8 206 € / G9 195 €**

<b>10-11 ans</b>	<b>G6</b>	Mer. 15h-16h Sam. 11h-12h	Salle de danse/Bouillides Salle de danse/St Bernardin
<b>12-13 ans</b>	<b>G7</b>	Mer. 18h-19h15 Sam. 12h-13h	Salle Funel Salle de danse/St Bernardin
<b>Demi pointe</b>	<b>G8</b>	Mer. 16h-17h15 Sam. 13h-14h30	Salle de danse/Bouillides Salle de danse/St Bernardin
<b>14 ans et +</b>	<b>G9</b>	Mer 19h15-20h30	Salle Funel
<b>Pointe</b>			
<b>Ado* / Adultes</b>			
<b>(début. et initié)</b>			

**JAZZ****G1 : 173 € / G2-G3 184 € / G4 à G6 195 €**

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

**DANSE CONTEMPORAINE****ÉVEIL - G1 - G2 184 € / G3 206 €**

<b>4-6 ans</b>	<b>Éveil</b>	Ven. 17h-18h	Salle de danse/St Bernardin
<b>7-11 ans</b>	<b>G1</b>	Ven. 18h-19h	
<b>12-14 ans</b>	<b>G2</b>	Ven. 19h-20h	
<b>Ado* / Adultes</b>	<b>G3</b>	Ven. 20h-21h30	

\* Ado (à partir de 15 ans)

**Escalade****ADULTES** licence FFME obligatoire et non comprise : 53,90 €

<b>Accès libre</b>		<b>243 €</b>
<b>Accès libre + cours</b>		<b>298 €</b>
<b>Cours</b>	<b>G13</b>	Lun. 19h30-21h <b>191 €</b>

**ÉTUDIANTS (avec carte)**

licence FFME incluse 195 €

**Obligatoire : Photo format identité à donner  
pour les accès libre lors de l'inscription  
Chaussons d'escalade obligatoire à la salle**

## Escalade JEUNES

licence FFME incluse 195 €



### Chaussons d'escalade obligatoire à la salle

*\*Les enfants scolarisés aux écoles Garbejaire ou Haut Sartoux peuvent être récupérés par un de nos animateurs à 15h30. Le goûter sera pris avant le début de l'activité.*

*Les parents viendront chercher leurs enfants à 17h à la salle d'escalade.*

Coût supplémentaire +50 €

Accès libre (15-18 ans)	salle d'escalade	+60 €
5 ans <b>G1</b>	Mer. 14h-15h	
6-7 ans <b>G2</b>	Mer. 14h30-15h30	
<b>G3</b>	Mer. 13h30-14h30	
8-10 ans <b>G4</b>	Mer. 15h-16h	
<b>G5</b>	Mer. 16h30-17h30	
7-10 ans <b>G5 A</b>	Jeu. 16h-17h* (enfant pris à l'école)	
<b>G5 A'</b>	(enfant déposé par parent)	
10-11 ans <b>G6</b>	Lun. 17h30-18h30	
<b>G7 (Perf.)</b>	Mer. 16h30-17h30	
12-14 ans <b>G8</b>	Lun. 18h30-19h30	
<b>G9</b>	Mer. 17h30-18h30	
<b>G10</b>	Mer. 17h30-18h30	
15-18 ans <b>G11(Perf.)</b>	Mar. 18h-19h30	
<b>G12</b>	Jeu. 18h-19h30	

## Escrime

168 €



6-8 ans <b>G1 initiation</b>	Sam. 14h30-16h	Salle de danse
9-13 ans <b>G2 initiation</b>	Sam. 16h-17h30	des Bouillides
8-13 ans <b>G3 confirmé</b>	Sam. 16h-17h30	
Ado/Adultes <b>G4</b>	Sam. 13h-14h30	

## Gymnastique



GYM ARTISTIQUE (AGRÈS) G1 : 166 € / G2 à G6 : 191 € / G7 : 201 €

2011-2012 <b>G1</b>	Mer. 17h15-18h15	Salle de danse/Bouillides
2009-2010 <b>G2</b>	Ven. 17h-18h30	
2007-2008 <b>G3</b>	Lun. 17h30-19h	
Loisir 10 ans <sup>et +</sup> <b>G4</b>	Lun. 17h30-19h	
<b>G5</b>	Jeu. 18h30-20h	Niki de St Phalle
«Parkour» 12 ans <sup>et +</sup> <b>G6</b>	Mer. 19h45-21h30	Salle de danse/Bouillides
Perf. 10 ans <sup>et +</sup> <b>G7</b>	Lun. 19h-20h30	
	Mer. 18h15-19h45	

GYM RYTHMIQUE G1 : 166 € / G2-G3 : 191 € / G4 201 €

Baby 4-5 ans <b>G1</b>	Sam. 9h-10h	Salle de danse/Bouillides
6-10 ans init. <b>G2</b>	Sam. 9h-10h30	Salle de danse/Bouillides
Loisir 10 ans <sup>et +</sup> <b>G3</b>	Sam. 10h30-12h30	Salle de danse/Bouillides
Compét. <b>G4</b>	Mar. 18h30-20h (facult.)	Salle St Bernardin
	Jeu. 18h30-20h	Niki de St Phalle
	Sam. 10h30-14h30	Salle Bouillides

Cours de compétition avec test.

Pour l'équipe compétition, prévoir l'achat du justaucorps (80 €)



## Fitness Ado / Adultes à partir de 16 ans

AU CHOIX : 1 cours 138 € - 2 cours 204 € - cours sup. 46 €

<b>Renf. muscu.</b>	<b>G1</b>	Mar. 9h-10h	Salle St Bernardin
	<b>G2</b>	Ven. 9h-10h	
	<b>G3</b>	Mar. 10h-11h	
	<b>G4</b>	Ven. 10h-11h	
	<b>G5</b>	Jeu. 8h30-9h30	
<b>Step/Abdos</b>	<b>G6</b>	Mar. 12h-13h	Salle de danse/Bouillides
	<b>G7</b>	Ven. 18h30-19h30	
	<b>G9</b>	Mar. 18h30-19h30	
<b>Pilates/Stretch</b>	<b>G10</b>	Jeu. 12h-13h	
<b>Gym douce/Stretch</b>	<b>G11</b>	Mar. 19h30-20h30	
<b>Step/Stretch</b>	<b>G13</b>	Ven. 19h30-20h30	

### ZUMBA FITNESS®

<b>G8</b>	Ven. 12h-13h
<b>G12</b>	Lun. 12h15-13h15

### GYM SENIORS

204 €

<i>Tarifification spécifique pour les valbonnais, voir CCAS de Valbonne</i>	Lun. 14h30-15h30	Salle St Bernardin
	Jeu. 10h30-11h30	Salle St Bernardin

## Handball

120 €

<b>6-8 ans</b>	<b>G1</b>	Mer. 13h30-15h	Terrain ext./Bouillides
<b>9-14 ans</b>	<b>G2</b>	Mer. 15h-16h30	

## Hockey

85 €

<b>8-12 ans</b>		Sam. 9h-11h	Terrain ext./Bouillides
-----------------	--	-------------	-------------------------

## Kayak-mer

205 €

<b>Adultes</b>	<b>G1</b>	Lun. 14h30-17h	Mandelieu
<b>Initiation et perf.</b>	<b>G2</b>	Sam. 9h30-12h	Mandelieu
		Dim. randonnée mensuelle	Département

## Pirogue

156 €

<b>Adultes</b>	Sam. 9h30-12h	Mandelieu	Entraînement/compét.
----------------	---------------	-----------	----------------------

## Kayak de rivière

173 €

<b>A partir de 8 ans</b>	<b>G1</b>	Mer. 13h30-17h30
	<b>G2</b>	Sam. 13h30-17h30
<b>Compétition</b>	<b>G3</b>	Mer. 13h30-17h30
		Sam. 13h30-17h30

## Multisports

166 €

<b>4-5 ans</b>	Mer. 14h30-16h30	Parc des Bouillides
----------------	------------------	---------------------



# Natation à Nautipolis



## POISSONS ET REQUINS :

1 cours 166 €

2 cours 203 €

## DAUPHINS AU CHOIX :

1 cours 203 €

2 cours 240 €

3 cours 277 €

licence comprise

**CAUTION CARTE+ 7 €**

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).

## POISSONS

(7-10 ans)

<b>G1 A</b>	lundi	16h30-17h15
<b>G1 B</b>	lundi	17h15-18h
<b>G1 C</b>	mercredi	17h30-18h15
<b>G1 D</b>	vendredi	16h30-17h15
<b>G1 E</b>	vendredi	17h15-18h
<b>G1 F</b>	samedi	9h30-10h15
<b>G1 G</b>	samedi	10h15-11h

## REQUINS

(11-16 ans)

<b>G2 A</b>	lundi	16h30-17h15
<b>G2 B</b>	lundi	18h-18h45
<b>G2 C</b>	mardi	18h45-19h30
<b>G2 D</b>	mercredi	18h15-19h
<b>G2 E</b>	mercredi	19h-19h45
<b>G2 F</b>	vendredi	16h30-17h15
<b>G2 G</b>	vendredi	17h15-18h
<b>G2 H</b>	samedi	11h-11h45
<b>G2 I</b>	samedi	11h45-12h30

## DAUPHINS

(17 ans et +)

**À partir de 13 ans**

**pour les jeunes**

**souhaitant nager**

**2 ou 3X/sem. et ayant**

**nagé en club**

<b>G3 A</b>	lundi	7h35-8h35
<b>B</b>	lundi	18h45-19h45
<b>C</b>	mardi	7h35-8h35
<b>D</b>	mardi	19h30-20h30
<b>E</b>	mardi	20h30-21h30
<b>F</b>	mercredi	7h35-8h35
<b>G</b>	jeudi	7h35-8h35
<b>H</b>	vendredi	7h35-8h35
<b>I</b>	vendredi	18h-18h45
<b>J</b>	vendredi	18h45-19h45
<b>K</b>	samedi	8h15-9h15

## Ski



À partir de décembre selon ouverture des stations, les samedis de 7h à 19h.

À partir de 10 ans pour les enfants non accompagnés.

## Spéléologie

13-26 ans 102 € / + de 26 ans 143 €



**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 à l'arc

124 €



8-10 ans

G1

Sam. 9h30-11h30

Ferme Bermond

11-14 ans

G2

Sam. 11h30-13h30

## Triathlon / Trail Adultes

228 €



Pour le triathlon  
licence obligatoire  
natation 22 €  
ou triathlon 52 €

**Course à pieds** Mar./Jeu. 12h-13h15 Piste des Bouillides  
**+ 2 créneaux natation au choix / Créneau supp. : 37 €**

**TRAIL ADULTES** 73 €

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

## Voile

PAV 235 € - CAT. 8/12 256 € - CAT. 13 et + 277 €



**1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> trimestre** Mer. 13h30-17h45 Mandelieu  
Catamaran 8-12 ans et 13-17 ans / Planche à voile **init/perf.** 10 ans et +

## Volley-Ball

Jeunes 143 € / Seniors 153 € / Loisir 120 €



Mixtes : École de volley 2008/2009 - Poussin(e)s 2006/2007

Filles : Benjamines 2004/2005 - Minimes 2002/2003 - Cadettes 2000/2001

<b>Jeunes</b>	<b>École de volley</b>	Lun. 18h-19h30	Gym. Bouillides
	<b>Confirmés 2x/semaine</b>	Mer. 17h-18h30	
	<b>Pous./Ben./min./Cad.</b>	Lun. 18h-19h30 Mer. 17h-18h30	
<b>Seniors Compét. 1995 et -</b>	<b>Départ. Fem.</b>	Lun. 20h-22h Jeu. 20h-22h	Gym. Bouillides
	<b>Détente M (COV 1)</b>	Lun. 20h-22h	
	<b>Détente M (COV 2)</b>	Jeu. 20h-22h	
	<b>Loisirs 6x6 (COV 3)</b>	Lun. 20h-22h	
	<b>Loisirs 4x4 (COV 4)</b>	Jeu. 20h-22h	
<b>Loisirs</b>	<b>Adultes Jeux libres (G1)</b>	Jeu. 20h-22h	Lycée Régional Simone Veil
	<b>Adultes encadré (G2)</b>	Jeu. 20h-22h	



## VTT

173 €



<b>2010-2009</b>	<b>G1</b>	Mer. 14h-16h	Bouillides, Valmasque
<b>2008-2007</b>	<b>G2</b>	Sam. 9h30-12h	
<b>2006-2005</b>	<b>G3</b>	Sam. 9h30-12h	
<b>2004 et - (niveau confirmé)</b>	<b>G4</b>	Sam. 13h30-16h30	

## Yoga

216 € / 2<sup>ème</sup> cours par semaine : + 105 €



<b>Adultes</b>	<b>G1</b>	Lun. 18h30-19h30	Dojo Ile Verte
	<b>G2</b>	Jeu. 12h30-13h30	Dojo Municipal
	<b>G3</b>	Ven. 18h-19h	Dojo Ile Verte

## DÉBUT DES COURS

> LE 12 SEPTEMBRE 2016

## RÉDUCTIONS, FRAIS DE TRANSPORT

### RÉDUCTIONS PLURI ACTIVITÉS :

activité supplémentaire : - 25€

### RÉDUCTION FAMILLE :

- 35 € pour la 3e pers. et la suivante

### FRAIS DE TRANSPORT :

une participation aux frais de transport pourra être demandée lors de certains déplacements.

## RÈGLEMENT / ADHÉSION

- > Adhésion annuelle au COV : 12 €
- > Certificat médical obligatoire pour toutes les sections.
- > Les cours sont suspendus durant les vacances scolaires.
- > Fermeture annuelle vacances de Noël.

## RENSEIGNEMENTS, ACCUEIL & INSCRIPTION

### ACCUEIL - SECRETARIAT

COV - Centre International de Valbonne

BP 97 - 06902 Valbonne

Sophia Antipolis Cedex

Tél : 04 92 94 33 43

Fax : 04 92 94 33 44

Lun. 13h30 à 18h,

mar. au ven. 10h à 18h non-stop

### SALLE D'ESCALADE

10, rue Soubeiranne Garbejaire

Sophia Antipolis

Tél : 04 92 95 13 36

lun. au ven. 11h30 à 14h30

et 18h à 22h, sam. 10h à 15h.

courriel : [cov.valbonne@wanadoo.fr](mailto:cov.valbonne@wanadoo.fr)

site : [www.cov-valbonne.org](http://www.cov-valbonne.org)

## PORTES OUVERTES



### POUR ADULTES :

**PIROGUES :** 10, 17 et 24 septembre 2016  
de 9h à 12h

**KAYAK DE MER :** lundi 12 septembre 2016  
de 14h30 à 17h

au centre nautique de Mandelieu  
« Les Voiles de Lérins ».



## LES STAGES AU COV

### STAGES D'INITIATION ET DE DÉCOUVERTE :

Pendant les vacances, nous vous proposons de nombreux stages sportifs ou journées de plein air. Ouverts à tous, à partir de 4 ans selon l'activité. Inscription à la semaine, le programme permet d'accueillir les enfants toute la journée en combinant deux activités. Les enfants sont accueillis dès 8h45 et peuvent pique-niquer au COV à 12h.



### STAGE DE SKI À APRICA, ITALIE VACANCES DE FÉVRIER 2017

Stage ouvert à tous : jeunes (à partir de 8 ans), ados, adultes, familles.



VILLE DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS



CONSEIL GÉNÉRAL  
DES ALPES-MARITIMES



CNDS  
CENTRE NATIONAL  
POUR LE DÉVELOPPEMENT  
DU SPORT