

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

CLUB OMNISPORTS DE VALBONNE

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	Gym. Niki de St-Phalle
	G2 Mer. 12h-13h30	Gym. des Bouillides
	G3 Ven. 19h-20h30	Gym. Niki de St-Phalle
12-17 ans (intermédiaire et conf.)	G4 Ven. 17h30-19h	Gym. Niki de St-Phalle
10-15 ans	G5 Mer. 17h-18h30	Gym. Niki de St-Phalle

Base-ball / Softball / Base-ball 5 102€ + licence obligatoire



NOUVEAU U9 (2014-15-16)	G3 Mer. 14h-15h30	Esplanade des Bouillides
U11 à U18 (de 2005 à 2013)	G2 Sam. 9h-12h	Stade des Bouillides
À 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€



Equipes mixtes : U7, U9, U11

+ licence obligatoire

CATÉGORIES	LIEU	JOUR	HORAIRE
U7 – 2016/2017/2018	Gymnase des Bouillides	Samedi	10h30-12h
U9 – 2015/2014	Gymnase des Bouillides	Samedi	9h-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	19h45-21h
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	18h30-19h45
U17 – 2007/2006	Niki de St-Phalle	Lundi	18h30-20h
	Gymnase des Bouillides	Mercredi	18h30-20h
U20 – 2003/2004/2005	Gymnase des Bouillides	Mardi	21h-22h30
ET SENIORS	Gymnase des Bouillides	Vendredi	19h45-21h

Danses

cours supplé. 65€



CLASSIQUE

G1 à G4 : 199€ - G5 à G8 : 233€

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

NOUVEAU



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. 19h30-21h	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	Ven. 18h-19h	
12-14 ans	G3	Ven. 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 supp ou adhérent autre section : 65€

Ado* / Adultes	G1	Mar. 19h-20h	Salle de danse St Bernardin
	G2	Ven. 12h15-13h15	Salle Funel

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

Escalade



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

NOUVEAU

ADULTES licence obligatoire	
Accès libre	270€
1 Cours / semaine	230€
ÉTUDIANTS / licence obligatoire pour les cours	
Accès libre	180€
1 Cours / semaine	205€⁵⁰
JEUNES / licence obligatoire pour les cours	
Accès libre	180€
Cours à partir de	168€
OPTIONS	
Cours sup ou A.L	80€
*Pris à l'école	52€
Lundi : Garbejaire	
Mardi : Sartoux	

	Salle (Bloc)	Tour (Diff / Vitesse)
Cours Adultes / Etudiants	Lun. 19h30-21h	
	Mar. 18h-19h30	
	Mar. 12h15-13h45	
Cours jeunes 1h	Lun. U8-U10* / 17h-18h	
	U12 / 17h30-18h30	
	U14-U16 / 18h30-19h30	
	Mar. U8-U10* / 17h-18h	
	Mer. U8 / 9h30-10h30	
	U10 / 10h30-11h30	
	U12 / 13h30-14h30	
	U14 / 14h30-15h30	
	U16 / 15h30-16h30	
Cours jeunes 1h30	Mar. U16 - U18 - U20 / 18h-19h30	
	Mer. U10-U12 / 14h-15h30	
	U14-U16 / 15h30-17h	
	U10-U12 perf / 17h-18h30	
Jeu. U14-U16-U18 perf / 18h-19h30		
Ven. U10-U12 / 17h-18h30		
	U16-U18-U20 / 18h30-20h	
Sam. U10-U12 / 9h30-11h		
	U14-U16 / 11h-12h30	
	U18-U20 / 13h30-15h	

Gymnastique

+ licence obligatoire



GYM ARTISTIQUE (AGRÈS)

G1 : 149€ / G2 à G5 : 169€

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

PARKOUR

169€ + licence obligatoire

Parkour 12 ans^{et +}	G7^(init.)	Lun. 17h30-19h	Salle de danse Bouillides
	G8^(Perf.)	Lun. 19h-20h30	

GYM RYTHMIQUE

G1 : 149€ / G2 à G4 : 169€ / G5 : 200€

Baby 4-5 ans	G1	Sam. 9h-10h	Salle de danse Bouillides
6-10 ans init.	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 à partir de 16 ans

AU CHOIX : 1 cours 150€ - cours sup. 1h 68€ - 1/2h 42€



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



MULTISPORTS ADULTES

220€

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

Mar. 9h30-11h30 Parc des Bouillides et divers sites

GYM SENIORS

Inscription auprès du CCAS
de Valbonne

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



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 (mixte)

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	Cours et randonnée



Pirogue

111€ + licence obligatoire

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



Kayak de rivière

150€ + licence obligatoire

À partir de 8 ans	G1	Mer. 13h30-17h30	
À 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 (10-12 ans)

G1 A	Lundi	18h45-19h30
G1 B	Mercredi	17h30-18h15
G1 C	Vendredi	17h-17h45
G1 D	Samedi	9h-9h45
G1 E	Samedi	9h45-10h30

REQUINS (13-17 ans)

G2 A	Lundi	18h45-19h30
G2 B	Lundi	19h30-20h30
G2 C	Mercredi	18h15-19h
G2 D	Mercredi	19h-19h45
G2 E	Vendredi	17h45-18h30
G2 F	Vendredi	18h30-19h15
G2 G	Samedi	10h30-11h15
G2 H	Samedi	11h15-12h

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	19h15-20h
G3 H	Samedi	7h45-9h

POISSONS : 156€

REQUINS : 156€

DAUPHINS : 184€

+ licence obligatoire

Cours sup. 65€

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

NOUVEAU

Plongée à Nautipolis

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

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

Lun. 20h30-21h30

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



PPG (PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE)

1 cours 107€ - 2 cours 160€ Adhérent autre section : 1 cours 70€ - 2 cours 110€

À partir de 16 ans

G1

Mer. 12h15-13h15

Stade des Bouillides

G2

Vend. 12h15-13h15

Rugby

126€ + licence obligatoire

6-9 ans

G1

Sam. 9h-10h30

Stade des Bouillides

10-13 ans

G2

Sam. 10h30-12h



Skateboard

126€

NOUVEAU**Babyskate (5-7ans)****G1**

Sam. 10h-11h

Skate parc des Bouillides

Enfant dès 8ans et ado**Débutant****G2**

Mer. 10h-11h

Intermédiaire**G3**

Mer. 11h-12h

Intermédiaire**G4**

Sam. 11h-12h



Ski/Snowboard à partir de décembre selon ouverture des stations

les samedis de 7h à 19h à partir de 12 ans pour les enfants non accompagnés.



Spéléologie/Canyoning

13-26 ans 68€ / + de 26 ans 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.*

STAND UP PADDLE (SUP)

285€ + licence obligatoire

Ado (à partir de 16 ans) / Adulte**Septembre/octobre :****Débutant G1**

Dim. 9h-10h

Port Gallice

Confirmé G2

Dim. 10h-11h30

(RDV sur place)

à partir de novembre : G1 + G2

Dim. 9h30-11h30



Tir à l'arc

134€

8-11 ans

G1

Mer. 13h30-15h

Ferme Bermond

12-16 ans

G2

Mer. 15h-16h30





Triathlon ADULTES

200€ + licence obligatoire



Course à pieds

Mar./Jeu. 12h-13h15

Piste des Bouillides

+1 créneau natation / 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^e 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

école de Volley	M9 (2015-2014) Mixte	Mer. 17h-18h30	Gym. Bouillides
	M11 (2013-2012) Mixte	Sam. 9h-10h30	
	M13 (2011-2010)	Lun. 18h-19h30 Jeu. 18h30-20h	Gym. Bouillides Gym. Niki de St Phalle
Jeunes (filles)	M15 (2009-2008)	Lun. 18h-19h30 Mer. 17h-18h30	Gym. Bouillides
	M18 (2007-2006-2005)	Lun. 18h-19h30	Gym. Bouillides
	M21 (2004-2003-2002)	Jeu. 18h30-20h	Gym. Niki de St Phalle
Seniors Compét.	Région Féminines	Lun. 19h30-22h Jeu. 20h30-22h	Gym. Bouillides Lycée Régional S. Veil
	4 x4 féminin	Lun. 19h30-22h Jeu. 20h-22h	Gym. Bouillides Lycée Régional S. Veil
	6x6 champ. loisir mixte	Lun. 19h30-22h Jeu. 20h-22h	Gym. Bouillides
Loisirs Fit / Sport	4x4 masculin	Lun. 19h30-22h	Gym. Bouillides
	Adultes (jeux libre)	Jeu. 20h-22h	Gym. Bouillides
	Ado / adultes (renfo. ludique)	Jeu. 20h-22h	Gym. Bouillides
BEACH VOLLEY	M15 F.	Sam. 9h-10h	Beach volley des Bouillides
	M18 F.	Sam. 10h-11h15	
	Séniors Fém.	Sam. 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 +} (niv. confirmé)

G4 Sam. 13h30-16h30

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

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 : 13€ valable du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023
- > Reprise des cours le lundi 5/09/2022
- > Les cours sont suspendus durant les vacances scolaires.
- > Les tarifs indiqués ne représentent qu'une participation au coût réel de l'activité. De ce fait, les éventuelles annulations ponctuelles ne peuvent donner lieu à remboursement.

RENSEIGNEMENTS, ACCUEIL & INSCRIPTION

ACCUEIL - SECRÉTARIAT

COV – 190 rue Frédéric Mistral
06560 Valbonne Sophia Antipolis
Tél : 04 92 94 33 43

SALLE D'ESCALADE

10, rue Soubeirane 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
site : www.cov-valbonne.org

L'E-BOUTIQUE DU COV

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

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



10%
DE REMISE
POUR LES
ADHERENTS



LES NOUVEAUTÉS DU COV

Base-ball, softball base-ball 5

U9 (2014-15-16) : Mer. 14h-15h30



Danse classique Adultes

Horaires : Sam. 9h-10h30



Escalade Tour (Diff / Vitesse)

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



Plongée à Nautipolis

Horaires : Lun. 20h30-21h30



BabySkate 5-7 ans

Horaires : Sam. 10h-11h



STAGE DE SKI/SNOWBOARD



À APRICA, ITALIE DU 11 AU 18 FÉVRIER 2023

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



VILLE DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS



CONSEIL GÉNÉRAL
DES ALPES-MARITIMES