

Multisports

Multisports junior (semaine A et B)

Un programme adapté aux plus grands : tir à l'arc, sports co, sports de raquettes, escalade.

Multisports de 4 à 8 ans

Un programme basé sur la découverte et la pratique de plusieurs activités sportives : sports collectifs, jeux de raquettes, athlétisme, gym...

Tir à l'arc

Découverte du matériel. Initiation au tir et jeux.

Ultimate frisbee

Découverte de ce sport d'équipe, apprentissages techniques, exercices d'adresse et jeu collectif.

Voile

Départ et retour au COV

Catamaran, initiation à la voile.

VTT

Fournir vélo (VTC ou VTT pour les 6/10 ans) et casque obligatoire. Gants recommandés.

Passage des vitesses, freinage, positionnement et ballade dans les bouillides.

VTT baby

Apprentissage ludique de la conduite du vélo sans les roulettes.



Sports Co.

Handball / Hockey / Volley

Découverte des règles du jeu, apprentissages techniques et jeu collectif.

ACCUEIL DES ENFANTS

Accueil des enfants au COV dès 8h45 le matin et après leur activité jusqu'à 18h.
Tous les rendez-vous se font au COV.

LA JOURNÉE AU COV, C'EST POSSIBLE !

Les enfants inscrits à un stage le matin et un l'après-midi ou à un stage à la journée peuvent pique-niquer sur place sous la surveillance d'un animateur.



TARIFS DES ACTIVITÉS

Les colonnes T0 à T5 concernent les habitants de Valbonne.
Dans le cadre d'une convention signée avec la ville de Valbonne, une grille de tarifs basée sur le quotient familial a été mise en place.
En vous munissant de votre quotient familial (transmis par votre CAF), nous vous indiquerons le taux auquel vous avez droit. **Sans justificatif, le tarif hors commune vous sera appliqué.**

POUR LES SEMAINES S ^{EM} A ET S ^{EM} B	TARIF UNIQUE
MULTISPORTS JUNIOR (11-14 ANS)	la semaine : 160 € en journée - 85 € en 1/2 journée
ESCALADE FALAISE SEMAINE A	la semaine : 120 €
JOURNÉE PLEIN AIR (11 ANS ET +)	
KAYAK DE MER	47 € la journée
ESCALADE FALAISE	

TARIFS À LA SEMAINE (5 JOURS)	Adhérents hors commune	Valbonne					
		T5	T4	T3	T2	T1	T0
1 STAGE 1/2 JOURNÉES	95€	90€	82,80€	55,80€	40,50€	20,70€	9,90€
2 STAGES 1/2 JOURNÉES	190€	180€	165,60€	111,60€	81€	41,40€	19,80€
MULTISPORTS matin+après-midi	160€	152€	140€	95€	69€	35€	17€
VOILE	157€	147€	122€	94€	78€	57€	25€

TARIFS À LA SEMAINE (4 JOURS : S6 13 AU 17 AOÛT)	Adhérents hors commune	Valbonne					
		T5	T4	T3	T2	T1	T0
1 STAGE 1/2 JOURNÉES	76€	72€	67€	45€	32€	16€	8€
2 STAGES 1/2 JOURNÉES	152€	144€	134€	90€	64€	32€	16€
MULTISPORTS matin+après-midi	128€	122€	112€	76€	55€	28€	13€

ZUMBA® FITNESS ADULTES 10 € la séance ou 36 € les 4 séances

Les conditions de remboursement et d'annulation et l'ensemble des modalités sont à demander au secrétariat ou à consulter sur le site www.cov-valbonne.org

Renseignements, accueil & inscription

COV - 190, rue Frédéric Mistral - CIV BP 97
06902 Valbonne Sophia Antipolis Cedex
Tél : 04 92 94 33 43 / Fax : 04 92 94 33 44
courriel : cov.valbonne@wanadoo.fr
site : www.cov-valbonne.org

ACHULLANKA
Vos sports grandeur nature

STAGES SPORTIFS ÉTÉ 2018

OUVERTS À TOUS
À PARTIR DE 4 ANS

Document imprimé sur un site IMPRIMA. Le Gal / COV / Shutterstock - Création : www.gieskomp.com pas aller sur la voie publique

TOUS LES RENDEZ-VOUS SE FONT AU COV

Badminton

Apprentissage des règles et des techniques de jeu, mini tournois et matchs ludiques.

Escalade

Escalade mini

Initiation à la salle d'escalade.

Escalade junior

Initiation à la salle d'escalade. Sécurité, techniques d'escalade.



Escrime

Découverte et initiation. Apprentissages techniques et respect des règles.

Gym Rythmique

Initiation, découverte de la manipulation des 5 engins (ballon, corde, cerceau, massue, ruban) et travail des bases de danse gymnique.



Kayak

Départ et retour au COV

Kayak mini

Découverte de l'activité, jeux nautiques, initiation.

Kayak junior

Jeux nautiques, initiation aux premières manœuvres, mini-randonnées.

COV CLUB OMNISPORTS DE VALBONNE

LES MERCREDIS DE LA ZUMBA® !

4, 11, 18, 25 JUILLET
à la salle des Bouillides

Adultes à partir de 16 ans
de 18h30 à 20h
Prix : 10€/séance - 36€ les 4 séances

Mélange de danses et de fitness accessible à tous. Le moyen le plus fun de se défouler et se dépenser.



PROGRAMME JUILLET 2018

SEMAINE A : 25 JUIN AU 29 JUIN

MATIN			
Escalade falaise	11/14 ans	Lun. 9h30-12h Mar. à vend. 9h-13h	Salle d'escalade Falaises du départ.
JOURNÉES OU DEMI-JOURNÉES			
Multisports	11/14 ans	9h30-12h/13h30-16h	Les Bouillides
JOURNÉES PLEIN AIR			
Kayak de mer	11 ans et +	10h-17h lundi 25	
Kayak de mer	11 ans et +	10h-17h jeudi 28	

SEMAINE B : 2 JUILLET AU 6 JUILLET

JOURNÉES OU DEMI-JOURNÉES			
Multisports	11/14 ans	9h30-12h/13h30-16h	Les Bouillides
JOURNÉES PLEIN AIR			
Escalade falaise	11 ans et +	10h-17h lundi 2	
Escalade falaise	11 ans et +	10h-17h mercredi 4	

SEMAINE 1 : 9 AU 13 JUILLET

MATIN			
Escalade mini	6/7 ans	10h-12h	Salle d'escalade
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h	Mandelieu
Tir à l'arc	8/12 ans	9h30-12h	Ferme Bermond
APRÈS-MIDI			
Kayak mini	6/7 ans	14h-17h	Mandelieu
Badminton	8/12 ans	14h-16h30	Gym. des Bouillides
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h	Salle d'escalade
Voile catamaran	8/12 ans	13h30-17h45	Mandelieu
MATIN APRÈS-MIDI JOURNÉE			
Multisports	4/5 - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30	Les Bouillides

SEMAINE 2 : 16 AU 20 JUILLET

MATIN			
VTT mini	6/7 ans	10h-12h	Parc des Bouillides
Escalade mini	6/7 ans	10h-12h	Salle d'escalade
Escrime	6/10 ans	9h-12h	Salle des Bouillides
Ultimate/frisbee	8/12 ans	9h30-12h	Les Bouillides
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h	Mandelieu
APRÈS-MIDI			
Kayak mini	6/7 ans	14h-17h	Mandelieu
Gym rythmique	6/12 ans	14h-16h30	Gym. des Bouillides
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h	Salle d'escalade
Volley	8/12 ans	14h-16h30	Gym. des Bouillides
Voile catamaran	8/12 - 13/16 ans	13h30-17h45	Mandelieu
MATIN APRÈS-MIDI JOURNÉE			
Multisports	4/5 - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30	Les Bouillides

SEMAINE 3 : 23 AU 27 JUILLET

MATIN			
VTT baby	4/5 ans	10h-12h	Les Bouillides
Escalade mini	6/7 ans	10h-12h	Salle d'escalade
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h	Mandelieu
Tir à l'arc	8/12 ans	9h30-12h	Ferme Bermond
APRÈS-MIDI			
Kayak mini	6/7 ans	14h-17h	Mandelieu
Escrime	6/10 ans	13h30-16h30	Salle Bouillides
Handball	8/12 ans	14h-16h30	Gym. des Bouillides
Voile catamaran	8/12 ans	13h30-17h45	Mandelieu
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h	Salle d'escalade
MATIN APRÈS-MIDI JOURNÉE			
Multisports	4/5 - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30	Les Bouillides



PROGRAMME AOÛT 2018



SEMAINE 4 : 30 JUILLET AU 3 AOÛT

MATIN			
Escalade mini	6/7 ans	10h-12h	Salle d'escalade
VTT enfant	8/10 ans	10h-12h	Parc des Bouillides
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h	Mandelieu
Tir à l'arc	8/12 ans	9h30-12h	Ferme Bermond
APRÈS-MIDI			
Kayak mini	6/7 ans	14h-17h	Mandelieu
Gym rythmique	6/12 ans	14h-16h30	Salle des Bouillides
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h	Salle d'escalade
Badminton	8/12 ans	14h-16h30	Gym. des Bouillides
Voile catamaran	8/12 ans	13h30-17h45	Mandelieu
MATIN APRÈS-MIDI JOURNÉE			
Multisports	4/5 - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30	Les Bouillides

SEMAINE 5 : 6 AU 10 AOÛT

MATIN			
VTT mini	6/7 ans	10h-12h	Parc des Bouillides
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h	Mandelieu
Tir à l'arc	8/12 ans	9h30-12h	Ferme Bermond
APRÈS-MIDI			
Kayak mini	6/7 ans	14h-17h	Mandelieu
Ultimate/frisbee	8/12 ans	14h-16h30	Bouillides
Voile catamaran	8/12 ans	13h30-17h45	Mandelieu
MATIN APRÈS-MIDI JOURNÉE			
Multisports	4/5 - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30	Les Bouillides

SEMAINE 6 : 13 AU 17 AOÛT (4 JOURS)

MATIN			
VTT mini	6/7 ans	10h-12h	Parc Bouillides
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h	Mandelieu
APRÈS-MIDI			
Kayak mini	6/7 ans	14h-17h	Mandelieu
Gym Rythmique	6/12 ans	14h-16h30	Salle des Bouillides
Tir à l'arc	8/12 ans	14h-16h30	Ferme Bermond
MATIN APRÈS-MIDI JOURNÉE			
Multisports	4/5 - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30	Les Bouillides

SEMAINE 7 : 20 AU 24 AOÛT

MATIN			
VTT baby	4/5 ans	10h-12h	Les Bouillides
Escalade mini	6/7 ans	10h-12h	Salle d'escalade
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h	Mandelieu
Hockey	8/12 ans	9h30-12h	Les Bouillides
APRÈS-MIDI			
Kayak mini	6/7 ans	14h-17h	Mandelieu
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h	Salle d'escalade
Handball	8/12 ans	14h-16h30	Les Bouillides
Voile catamaran	8/12 - 13/16 ans	13h30-17h45	Mandelieu
MATIN APRÈS-MIDI JOURNÉE			
Multisports	4/5 - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30	Les Bouillides



SEMAINE 8 : 27 AU 31 AOÛT

MATIN			
Escalade mini	6/7 ans	10h-12h	Salle d'escalade
VTT enfant	8/10 ans	10h-12h	Parc des Bouillides
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h	Mandelieu
Tir à l'arc	8/12 ans	9h30-12h	Ferme Bermond
Volley	8/12 ans	9h30-12h	Gym. des Bouillides
APRÈS-MIDI			
Kayak mini	6/7 ans	14h-17h	Mandelieu
Escrime	6/10 ans	13h30-16h30	Salle des Bouillides
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h	Salle d'escalade
Hockey	8/12 ans	14h-16h30	Les Bouillides
Voile catamaran	8/12 ans	13h30-17h45	Mandelieu
MATIN APRÈS-MIDI JOURNÉE			
Multisports	4/5 - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30	Les Bouillides

POUR LES PLUS GRANDS

S^{em.} A du 25 au 29 juin et S^{em.} B du 2 au 6 juillet
AU PROGRAMME :

ESCALADE FALAISE (S^{em.} A) :

Lundi : initiation et préparation à la salle d'escalade.
Mardi à vendredi : mise en pratique sur les falaises du département. Maniement de cordes, sécurité, technique d'escalade.

MULTISPORTS JUNIOR 11/14 ANS :

TIR À L'ARC / SPORTS CO / SPORTS DE RAQUETTES
ESCALADE / KAYAK

JOURNÉES PLEIN AIR 11 ANS ET + :

Kayak de mer : initiation et randonnées sur le littoral (Esterel, Ile de Lérins, Cap d'Antibes)
Escalade en falaise : initiation et découverte de l'activité sur les sites naturels du département

