

Programme des activités 2023-24

Rajout de l'adhésion au COV : + 15 € et licence si obligatoire

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

BADMINTON Jeune 105 € + licence obligatoire - Adulte 146 € Cours sup. 54 € (septembre)

Cours et jeux libres pour les adultes
Cours pour les 10/17 ans

Adultes	G1	Lun. 20h-22h	Gymnase Niki de St Phalle
	G3	Ven. 19h-20h30	Gymnase Niki de St Phalle
12-17 ans <i>(Intermédiaire et conf.)</i>	G4	Ven. 17h30-19h	Gymnase Niki de St Phalle
10-15 ans	G5	Mer. 17h-18h30	Gymnase Niki de St Phalle

BASE-BALL G1-G2 110 € / G3 97 € + licence obligatoire

Base-ball, softball et base-ball 5

U9 (2015-16-17)	G3	Merc. 14h-15h30	Terrain de la source
U11 à U18 (de 2006 à 2014)	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 /135 €- U13 à senior /145 € + licence obligatoire

Catégories	Lieu	Jour	Horaires
U7 – 2017/2018/2019	Gym. L'Eganaude	Samedi	10h30/12h00
U9 – 2016/2015	Gym. L'Eganaude	Samedi	9h00/10h30
U11 – 2013/2014	Niki de St Phalle	Mercredi	17h30/18h45
U13 – 2012/2011	Niki de St Phalle	Lundi	18h30/20h00
		Mercredi	18h45/20h00
U15 – 2010/2009	Niki de St Phalle	Lundi	18h30/20h00
		Mercredi	18h45/20h00
U17 – 2008/2007	Niki de St Phalle	Mercredi	20h00/21h30
		Vendredi	19h00-20h30
U20 – 2006/2005/2004 Et SENIORS	Niki de St Phalle	Lundi	20h00/21h45
		Vendredi	20h30/22h00

Equipes mixtes : U7, U9, U11

DANSES

cours sup. 73 €

Classique

G2 à G3 /213 € - G4 à G7 /249 € - G8 220 €

Eveil 4-5 ans	G2	Sam. 10h30-11h30	Salle de danse/St Bernardin
6-7 ans	G3	Mar. 17h45-18h45	Salle de danse/St Bernardin
8-9 ans	G4	Mer. 13h15-14h15 Sam. 11h30-12h30	Salle Funel Salle de danse/St Bernardin
10-12 ans	G5	Mer. 14h15-15h30 Sam. 12h30-13h30	Salle Funel Salle de danse/St Bernardin
12-14 ans	G6	Mer. 17h45-19h00 Sam. 13h30-15h00	Salle Funel 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 /196 € - G2 à G3 /213 € - G4 à G6 / 226 €

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	
Ado*/adultes	G6	Mer. 19h15-20h30	Salle Funel

Danse Contemporaine

G1 à G3 / 213 € - G4 /249 €

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 161 €

Cours supplémentaire ou adhérent autre section 73 €

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

ESCALADE

U8 – 2017/2018, **U10** – 2015/2016, **U12** – 2013/2014, **U14** – 2011/2012, **U16** – 2009/2010,
U18 – 2007/2008, **U20** – 2005/2006

ADULTES / licence FFME obligatoire

Accès libre (Salle de bloc + tour d'escalade)	289 €
1 Cours / semaine	246 €
Option : Cours supplémentaire ou Accès libre	85 €

ETUDIANTS

Accès libre (Salle de bloc + tour d'escalade)	190 €
---	-------

JEUNES / licence FFME obligatoire pour les cours

Accès libre (à partir de 15 ans)	190 €
1 Cours / semaine – 1h	180 €
1 Cours / semaine – 1h30	235 €
2 Cours / semaine	310 €
Option : Accès libre (à partir de 13 ans)	80 €
Option : récupération à l'école* (16h30)	56 €

	Salle Garbejaire (Bloc)		Tour Bouillides (Diff / vitesse)
Cours Adultes / Etudiants	Lundi	19h30-21h	
	Mardi		18h00-19h30
	Vendredi		12h15-13h45
Cours jeunes 1h	Lundi	U10-U12* / 17h00-18h	
		U12 / 17h30-18h30	
		U14-U16 / 18h30-19h30	
	Mardi	U10-U12* / 17h00-18h	
	Mercredi	U8 / 9h30-10h30	
		U10 / 10h30-11h30	
		U12-U14 / 13h30-14h30	
U14-U16 / 14h30-15h30			
	U16 / 15h30-16h30		
Cours jeunes 1h30	Mardi	U16 - U18 - U20 / 18h00-19h30	
	Mercredi		U10-U12 / 14h00-15h30
			U14-U16 / 15h30-17h00
		U12-U14 PERF/ 17h00-18h30	
	Jeudi	U14-U16-U18 PERF / 18h00-19h30	
	Vendredi	U8* / 17h00-18h00	
		U12-U14 PERF/ 17h00-18h30	
		U16-U18-U20 / 18h30-20h00	
Samedi		Escalade Adaptée 9h30-10h30	
		U10-U12 / 10h30-12h00	
		U14-U16-U18 / 13h-14h30	

U8-U10-U12* : L'animateur peut récupérer votre enfant à la sortie de l'école dès 16h30... le lundi à Garbejaire / le mardi à Sartoux / le vendredi à Sartoux

Escalade Adaptée : un groupe à effectif réduit pour accueillir dans les meilleures conditions les enfants porteurs de troubles ou de handicap

Lorsque les conditions météo ne permettent pas de grimper en extérieur (froid / pluie) les cours de la tour sont maintenus aux mêmes horaires à la salle de bloc.

GYMNASTIQUE

Gym Artistique (agrès)

G1 : 159 € - G2 : 181€
+ licence obligatoire

2018-2019	G1	Sam. 9h30-10h30
2016-2017	G2	Sam. 10h30-12h
2013-2014	G3	
Loisir 10 et +	G4	
Perf. 10 et +	G5	

Gym. L'Eganaude

~~Parkour~~

~~169 € + licence obligatoire~~

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

Gym rythmique

G1 - G2 - G3 159 € + licence obligatoire

Baby 4-6 ans	G1	Sam. 9h00-10h00
6 ans (perf) - 8 ans	G2	Sam. 10h00-11h00
8 ans (perf) et +	G3	Sam. 11h00-12h00

Gymnase Niki de St Phalle

FITNESS Ado/adultes

AU CHOIX - 1 COURS 161 €

A partir de 16 ans

cours sup. 1h : 73 € - 1/2h : 45 €

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 Saint-Hélène
Pilates	G7	Mar. 18h30-19h30	Salle parquet Dojo
Pilates	G8	Jeu. 12h00-13h00	Salle Saint-Hélène
Zumba step®	G9	Mar. 19h30-20h30	Salle parquet Dojo
Zumba Fitness®	G10	Ven. 12h-13h	Salle St Bernardin
	G11	Lun. 12h15-13h15	Salle Ferme Bermond
NOUVEAU Renf. Muscu.	G12	Lun. 8h30-9h30	Salle St Bernardin

MULTISPORTS ADULTES

235 €

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) 139 €

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 97 €

5/9 ans	G1	Mer. 15h-16h30	Terrain ext. Bouillides
10/14 ans	G2	Mer. 14h-16h30	

KAYAK-MER 175 € + licence obligatoire

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

PIROGUE 119 € + licence obligatoire

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

KAYAK DE RIVIERE 161 € + licence obligatoire

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

MULTISPORTS 189 €

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

**NATATION à Nautipolis Poissons et Requins : 167 € - Dauphins : 197 €
+ licence obligatoire - supplément cours 1h30 40€ / Cours sup. 70 €**

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	10h30/11h45
	G1 E	Samedi	9h45/10h30
REQUINS (13-17 ans)	G2 A	Lundi	18h45/19h30
	G2 B	Lundi	20h00/21h00
	G2 C	Mercredi	18h15/19h00
	G2 D	Mercredi	19h00/19h45
	G2 E	Vendredi	17h45/18h30
	G2 F	Vendredi	18h30/19h15
	G2 G	Samedi	12h00/12h45
	G2 H	Samedi	11h15/12h00
DAUPHINS (18 ans et +)	G3 A	Lundi	6h00 / 7h30
	G3 B	Lundi	7h30 / 8h30
	G3 C	Lundi	20h00/21h00
	G3 D	Mercredi	6h00 / 7h30
	G3 E	Mercredi	7h30 / 8h30
	G3 F	Vendredi	6h30 / 7h30
	G3 G	Vendredi	19h15/20h00
	G3 H (niv. 1-2)*	Samedi	7h15 / 8h30
	G3 I (niv 3-4)*	Samedi	8h30 / 9h45

*Précision sur les niveaux:

Niv1 : Maitrise des 4 nages / Niv 2: connaissance de 3 nages avec approche globale de la technique

Niv 3: être capable de se déplacer en milieu aquatique sur le ventre et/ou sur le dos

Niv 4: aucune expertise requise hormis le "savoir nager"

PLONGEE à Nautipolis

A partir de 16ans / adultes : 214 €
+ licence facultative

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

Lundi

21h00/22h00

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

STAND UP PADDLE (sup)

305 € + 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 120 € - 2 cours 175 €

Adhérent autre section : 1 cours 73 € - 2 cours 132 €

A partir de 16 ans

G1

Mer. 12h15-13h15

Stade des Bouillides

G2

Vend. 12h15-13h15

RUGBY

135 € + licence obligatoire

6-9 ans

G1

Sam. 10h00-12h00

Stade des Bouillides

Mer. 17h30-19h00

10-13 ans

G2

Sam. 10h00-12h00

Mer. 17h30-19h00

Ado / Adultes

G3

Mer. 19h00-20h30

SKATEBOARD

135 €

Débutant 8/12 ans

G1

Sam. 14h00-15h00

Intermédiaire 8/12ans

G2

Sam. 15h00-16h00

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 : 73 € / 26 ans et + : 75 €
+ 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

TIR A L'ARC

143 €

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

TRIATHLON Adultes

250 € + licence obligatoire

Course à pieds	Mar./Jeu. 12h-13h15	Piste des Bouillides
Natation	Créneaux au choix (voir section natation)	
Vélo	Programme d'accompagnement (week-end)	
1 créneau natation au choix / Créneau sup. : + 70€		

TRAIL Adultes

86 €

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

VOILE

PAV : 294 € - New cat. 8/11 : 326 € - Twixxy 12 et + : 348 €+licence obligatoire

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 125 € - M13-M21 et adultes 135 € + licence obligatoire - Loisir 135 €

Beach : 130€ / Sup. Beach 73 €

M9 2016-2015, **M11** 2014-2013 / Filles : **M13** 2012-2011, **M15** 2010-2009, **M18** 2006-2005-2004, **M21** 2003-2002-2001 / Seniors 2000 et avant

Catégories		Jour	Horaire	Lieu
Ecole de Volley	M9 Mixte M11 Mixte	Samedi	9h00/10h30	Gym. Niki St Phalle
Jeunes (filles)	M11 / M13 – M15 – M18	Mardi Jeudi	18h30/20h00 18h30/20h00	Gym. Niki St Phalle
Seniors Compét.	Equipe Senior Féminine 6x6	Mardi Jeudi	20h00/22h00 20h00/22h00	Gym. Niki St Phalle
	6x6 champ. loisir mixte	Mardi Jeudi	20h00/22h00 20h00/22h00	Gym. Niki St Phalle
	4x4 masculin et féminin	Mardi Jeudi	20h00/22h00 20h00/22h00	Gym. Niki St Phalle
Loisirs	Adultes (jeux libre)	Jeudi	20h30/22h00	Gym. Simone Veil
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 198 € / G4 219 € / ticket adulte 13€

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			

Cours à la carte pour adultes Jeu. 18h-19h30 (séances thématiques accessibles au ticket)

YOGA

244 € - cours sup. + 128 €

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 samedi 9 septembre

■ 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/>