



Programme des activités 2025-2026

Aux tarifs « saison » annoncés ici, ajouter l'adhésion au COV : + 15 € ainsi que la licence dans les activités où elle est proposée

BADMINTON

*Jeune 107 € + licence obligatoire - Adulte 149 €
Cours sup. 55 € (septembre)*

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

Adultes	Lun. 20h00-22h00	Gymnase Niki de St Phalle
	Mer. 12h00-13h30	Gymnase des Bouillides
	Ven. 18h30-20h00	Gymnase Niki de St Phalle
12-17 ans (<i>intermédiaire / confirmé</i>)	Ven. 17h00-18h30	Gymnase Niki de St Phalle
10-15 ans	Mer. 17h-18h30	Gymnase Niki de St Phalle

BASE-BALL

115 € + licence obligatoire

Base-ball, softball et base-ball 5

U11 à U18 (de 2008 à 2016)
A partir de 16 ans (2009 et avant)

Sam. 9h-12h	Stade des Bouillides
Jeu. 18h30-20h30	Stade des Bouillides

BASKET-BALL

*U7-U9 = 138 € / U11 à senior = 148€
+ licence obligatoire*

Catégories	Lieu	Jour	Horaires
U7 2019/2020/2021	Gymnase des Bouillides	Samedi	10h30/12h00
U9 2017/2018	Gymnase des Bouillides	Samedi	9h00/10h30
U11 2015/2016	Terrain extérieur des bouillides	Mercredi	15h00/16h30
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	17h30/18h30
U13 2013/2014	Gymnase des Bouillides	Mardi	17h30/19h00
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	18h30/19h45
U15 2011/2012	Niki de St Phalle	Lundi	18h30/20h00
	Gymnase des Bouillides	Mercredi	18h30/20h00
U18 2008/2009/2010	Niki de St Phalle	Lundi	18h30/20h00
	Gymnase des Bouillides	Mardi	19h00/20h30
U21 2005/2006/2007 Et SENIORS	Gymnase des Bouillides	Mardi	20h30/22h30
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	19h45/21h00

Equipes mixtes : U7, U9, U11

DANSES

cours sup. 80€

Classique

G1-G2-G5 = 220 € / G3-G4 = 260 €

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

Jazz

G1-G2 = 220 € - G3 à G5 = 260 €

5-7 ans	G1	Mer. 13h45-14h45	Salle de danse/St Bernardin
8-9 ans	G2	Mer. 12h45-13h45	
10-11 ans	G3	Mer. 14h45-16h15	
12-15 ans	G4	Mer. 16h15-17h45	
16 ans et +	G5	Mer. 19h15-20h30	Salle Funel

Danse Contemporaine

G1 à G3 / 220 € - G4 / 260 €

6-9 ans	G1	Ven. 17h-18h	Salle de danse/St Bernardin
10-13 ans	G2	Vend. 18h-19h	
14-16 ans	G3	Vend. 19h-20h	
17 ans et +	G4	Ven. 20h-21h30	

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

Atelier danse parent/enfant

220 € pour le binôme

2-5 ans - <i>Eveil corporel</i>		Merc. 14h30-15h30	Salle de danse Bouillides
---------------------------------	--	-------------------	---------------------------

Cours d'expression corporelle où le duo va explorer le mouvement ensemble et partager un moment de complicité et de communication par la danse. Échauffement, déplacements et petit enchaînement chorégraphique sont au programme au rythme des saisons, des évènements de l'année et de notions chorégraphiques, sur des musiques diverses et variées.

Barre à terre

1 cours 168 €

Cours supplémentaire 80 €

G1	Mar. 19h00-20h00	Salle de danse/St Bernardin
G2	Vend. 12h15-13h15	Salle Funel
G3	Sam. 9h30/10h30	Salle de danse/St Bernardin

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

Pour toutes les danseuses et gymnastes à partir de 12 ans

Ouvert également aux ados et adultes de toutes les sections et hors section

ESCALADE

U9 – 2018/2019, **U11** – 2016/2017, **U13** – 2014/2015, **U15** – 2012/2013, **U17** – 2010/2011,
U19 – 2008/2009, **U21** – 2006/2007

ADULTES / licence FFME (obligatoire pour les cours et sorties falaise / facultative pour les autres)

Accès libre (Salle de bloc + tour d'escalade)	320 €
1 Cours / semaine	255 €
Option : Accès libre	95 €
Option : Cours supplémentaire (accès libre offert)	110 €

ETUDIANTS Accès libre (Salle de bloc + tour d'escalade) **202 €**

JEUNES / licence FFME obligatoire pour les cours

Accès libre (à partir de 15 ans)	202 €
1 Cours / semaine – 1h ou 1h15	189 €
1 Cours / semaine – 1h30 et +	245 €
Option : Accès libre (à partir de 13 ans)	95 €
Option : récupération à l'école* (16h30)	60 €
Option : Cours supplémentaire (accès libre offert)	110 €

		Salle Garbejaire (bloc)	Tour Bouillides (Diff/vitesse)		
Cours Adultes / Etudiants	Lundi	20h-21h30			
	Mardi	18h00-19h30 (T1 et T3 à la tour)			
	Mercredi	20h-21h30 (T2 à la salle)			
Cours jeunes 1h et 1h15	Lundi	U11-U13* / 17h00-18h		Récup Garbejaire	
		U13 / 17h30-18h45			
		U15 et + / 18h45-20h00			
	Mardi	U11-U13* / 17h00-18h		Récup Haut Sartoux	
	Mercredi	U9 (+2020) / 9h30-10h30			
		U11 / 10h30-11h30			
		U13-U15 / 13h30-14h30			
		U15 -U17 / 14h30-15h30			
	Vendredi	U17 et + / 15h30-16h30			
		U9 (2018)-U10* / 17h00-18h		Récup Haut Sartoux	
Cours jeunes 1h30 et +	Mardi	U15 et + Perf / 18h00-19h30			
	Mercredi		U11-U13 / 13h45-15h30	1 an de pratique	
			U15-U17 / 15h30-17h15		
		U13-U15 Perf / 17h00-18h30			
		U17-U19-U21 Perf / 18h30-20h00			
	Jeudi	U17 et + / 18h-19h30		Déjà pratiquant	
	Vendredi	U11-U13 Perf / 17h15-18h45		U10 cours bloc en +	
		U13 et + Perf / 18h45-20h15			
	Samedi	U9 / U11 initiation / 9h30-10h30 puis 11h au T3		T1.T2 bloc/T3 tour	
U11-U13 Perf / 11h-12h30			U10 cours bloc en +		
U15 et + Perf / 13h30-15h					

U9 (2018)-U11-U13* : L'animatrice peut récupérer votre enfant à la sortie de l'école dès 16h30.

Le lundi à Garbejaire / le mardi à Sartoux / le vendredi à Sartoux.

Groupe Perf : au moins 1 an d'escalade

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 : 166 € - G2 à G6 : 185€
+ licence obligatoire**

Baby 4-5 ans	G1	Mer.17h15-18h15	Salle de danse / Bouillides
6-7 ans	G2	Ven.17h00-18h30	
8-10 ans	G3	Mer. 18h15-19h45	
8-12 ans perf.	G4	Ven. 18h30-20h00	
10 ans et + Loisir	G5	Jeu. 18h30-20h00	
12 ans +	G6	Vend. 20h00-21h30	

Parkour

185€ + licence obligatoire

11-13* ans	G1	Lundi 17h30-19h	Salle de danse/Bouillides
13* ans et +	G2	Lundi 19h-20h30	

**13 ans ayant déjà pratiqué et à l'aise avec l'activité à inscrire en G2*

Gym rythmique

G1 166€ - G2 à G4 185€ + licence obligatoire

Baby 4-5 ans	G1	Sam. 9h00-10h00	
6 - 8 ans	G2	Sam. 10h00-11h15	
9- 11 ans	G3	Sam. 11h15-12h30	
6 ans et + perf.	G4	Sam. 13h00-14h30	Gym. Bouillides

FITNESS Ado/adultes

AU CHOIX - 1 COURS 168€

A partir de 16 ans

cours sup. 1h : 80 € - 1/2h : 50 €

Renf. Muscu.		Lun. 8h30-9h30	Salle St Bernardin
Renf. Muscu.		Mar. 9h00-10h00	Salle St Bernardin
Renf. Muscu.		Mar. 10h00-11h	Salle St Bernardin
Stretch		Mar. 11h00-11h30	Salle St Bernardin
Renf. Muscu.		Ven. 9h00-10h00	Salle St Bernardin
Renf.Muscu.		Ven. 10h00-11h00	Salle St Bernardin
Stretch		Ven. 11h00-11h30	Salle St Bernardin
Renf.Muscu.		Jeu. 8h30-9h30	Salle St Bernardin
Renf Muscu profond	B.A.T.	Mar. 19h00-20h00	Salle St Bernardin
		Ven. 12h15-13h15	Salle Funel
		Sam. 9h30/10h30	Salle St Bernardin
Renf.Muscu		Mar. 12h00-13h00	Salle de danse / Bouillides
Pilates		Mar. 18h30-19h30	Salle de danse / Bouillides
Pilates		Jeu. 12h00-13h00	Salle de danse / Bouillides
Zumba step®		Mar. 19h30-20h30	Salle de danse / Bouillides
Zumba Fitness®		Ven. 12h00-13h00	Salle de danse / Bouillides
		Lun. 12h15-13h15	Salle de danse / Bouillides

GYM SENIORS

Lun. 14h30-15h30

Salle St Bernardin

(ou 9h30/10h30)??

Jeu. 10h30-11h30

Salle St Bernardin

Inscription auprès du CCAS de Valbonne

HANDBALL **146 €**

8/11 ans (mixte)	G1	Sam. 9h30-11h00	Terrain ext. Bouillides
12/14 ans (garçons)	G2	Sam. 11h00-12h30	
15/16 ans (garçons)	G3	Sam. 13h30-15h00	
12/16 ans (filles)	G4	Sam. 13h30-15h00	

HOCKEY **100 €**

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

KAYAK-MER **184 € + licence obligatoire**

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

PIROGUE **125 € + licence obligatoire**

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

KAYAK DE RIVIERE **170 € + licence obligatoire**

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

MULTISPORTS **195€**

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

NATATION à Nautipolis **Poissons et Requins : 174 € - Dauphins : 206 €
+ licence obligatoire - supplément cours 1h30 40€ / Cours sup. 75 €**

AGE	GROUPE	JOUR	HORAIRE
POISSONS <i>(10-12 ans)</i>	G1 B	Mercredi	17h30/18h15
	G1 C	Vendredi	17h00/17h45
	G1 D	Samedi	10h30/11h15
	G1 E	Samedi	9h45/10h30
REQUINS <i>(13-17 ans)</i>	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 <i>(18 ans et +)</i>	G3 A	Lundi	6h00 / 7h30
	G3 C	Lundi	20h00/21h00
	G3 D	Mercredi	6h00 / 7h30
	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

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 : 225 €

Pratique en bouteille, nage avec palme, apnée en piscine

Lundi

21h00/22h00

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

PPG (Préparation Physique Générale)

1 cours 125€

Cours sup. 75€

A partir de 16 ans	G1	Mer. 12h15-13h15	Stade des Bouillides
	G2	Vend. 12h15-13h15	Stade des Bouillides
	NOUVEAU G3	Jeud. 20h00-21h00	Salle de danse Bouillides

RUGBY

Jeunes = 140€ / adultes = 100€ + licence obligatoire

5-9 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. 18h00-19h00	

SKATEBOARD Section en sommeil

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 ans et + : 79€

+ licence obligatoire

Pour ados et adultes : découverte, perfectionnement et exploration selon programme. Sortie découverte à partir de 8 ans. Entraînement à la salle ou à la tour d'escalade le mercredi à 19h. Réunion tous les mercredis au bureau du COV à 20h30.

TIR A L'ARC

150 €

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

TRIATHLON Adultes

licence natation obligatoire

Activités enchaînées à la carte ! Inscription sur les 2 formules :

- Trail / Course à pied : les Mardis et Jeudis de 12h-13h15 Piste des Bouillides
- Natation : Créneaux au choix (voir section natation)

TRAIL Adultes

90 €

Course à pieds		Mardi et Jeudi 12h-13h15	Piste des Bouillides
----------------	--	--------------------------	----------------------

VOILE**PAV : 308 € - New cat. 8/11 : 341 € - Twixxy 12 et + : 364€ + 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 +

Transport assuré par le COV

VOLLEY-BALL**M9 – M11 = 120€ / M13-15-18 Loisir = 111 € / M13-15-18 Compét = 144 €
Adultes 138€ + licence obligatoire (sauf jeux libre)****Mixte M9 2018-2017, M11 2016-2015, M13 2014-2013,
Féminine M15 2012-2011, M18 2010-2009-2008**

Catégories		Jour	Horaire	Lieu
Ecole de Volley	M9	Mercredi	17h00/18h30	Gym. Bouillides
	M11	Samedi	9h00/10h30	
Jeunes	M13 – M15 – M18 (sans championnat)	Mercredi	17h00/18h30	Gym. Bouillides
	M13 (compétition)	Lundi Jeudi	18h00/19h30 18h30/20h00	Gym. Bouillides Gym. Niki St Phalle
	M15-M18 (compétition)	Lundi Jeudi	18h00/19h30 18h30/20h00	Gym. Bouillides Gym. Niki St Phalle
Seniors Compét.	Depart. Senior Féminine 6x6	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
		Jeudi	19h45/22h00	
	6x6 champ. loisir mixte	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
		Jeudi	19h45/22h00	
	4x4 mixte	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
Jeudi		19h45/22h00		
4x4 féminin	Jeudi	20h30/22h00	Gym. Simone Veil	
Loisirs	Ado / Adultes (jeux libre)	Jeudi	20h30/22h00	Gym. Simone Veil
BEACH VOLLEY	Pour les volleyeurs du COV (tout niveau dès M13) – Jeu libre	Samedi	9h00/12h	Beach volley des Bouillides

Le plus : Le COV dispose de créneaux en accès libre sur le terrain de Beach volley des Bouillides en soirées.**VTT****G1-G2 206€ / G3 240€ / G4 255 €**

6-7 ans	G1	Mer.14h-16h	Bouillides, Valmasque...
8-10 ans	G2	Mer. 10h-12h	
11-14 ans	G3	Sam.9h30-12h	
13 ans et + Niveau confirmé	G4	Sam.13h30-16h30	

YOGA**255 € - cours sup. + 130 €**

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 7 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/>