

ASCE 34 – SAISON 2023 – 2024 ACTIVITÉS PROPOSÉES

	Activités	Fréquence	Tarifs	Responsables des sections
	DANSE EN LIGNE -ROCK	Tous les lundis de 17h00 à 18h00 danse en ligne puis de 18h00 à 19h00 rock Certificat médical <u>obligatoire</u>	95 € pour 1 danse 180 € pour 2 danses	Mme BIOU Josy ☎ 06.27.17.87.04 biou.josiane@neuf.fr
	GYMNASTIQUE FITNESS	Tous les mardis de 12h15 à 13h15 Certificat médical <u>obligatoire</u>	105 € / an (3 chèques de 35 €)	Mme BEAUCHARD-VENERONI Valérie ☎ 04.34.46.62.16 valerie.beauchard-veneroni@herault.gouv.fr
	JOGGING	Tous les midis Certificat médical <u>obligatoire</u>	10 € / an	M. JOBLON Sylvain ☎ 04.34.46.65.22 sylvain.joblon@developpement-durable.gouv.fr
	MUSCULATION	Tous les jours, sauf le week-end, de 8h00 à 20h00 (binôme exigé) Certificat médical <u>obligatoire</u>	35 € / an	Mme GIL Valérie ☎ 04.34.46.64.57 valerie.gil@developpement-durable.gouv.fr
	PÉTANQUE	Tous les mercredis après-midi à l'ASCE au Millénaire. Certificat médical <u>obligatoire</u>	13 € / an	Mme DENAT Jeanne ☎ 06.20.48.78.34 jeannedenat@aol.com Mme GOUPIL Françoise ☎ 06.88.64.77.23 fra.goupil@laposte.net
	RANDONNÉE RETRAITÉS	Tous les dimanches Certificat médical <u>obligatoire</u>	4 € / an	Mme CLAVEL Éliane (Retraitée) ☎ 04.67.64.21.65 elianeclavel@wanadoo.fr
	RANDONNÉE SPORTIVE NIVEAU RANDONNEURS ENTRAÎNÉS	Un dimanche sur deux suivant le programme élaboré chaque trimestre Certificat médical <u>obligatoire</u>	5 € / an	M. TURPAUD Maurice ☎ 04.67.64.30.27 mturpaud@free.fr

Rappel : Pour obtenir la carte d'adhésion il faut être à jour de sa cotisation annuelle ASCE d'un montant de 15 €. Pour exercer l'activité choisie il faut s'adresser au responsable de la section qui vous remettra une fiche à remplir et à joindre avec votre règlement par chèque d'un montant indiqué dans le tableau ci-dessus, au nom de « ASCE 34 »

Accès internet : soit sur les sites intranet des DREAL Occitanie et DDTM 34 (rubrique ASCE 34), soit avec le lien suivant : <http://www.fnascee.org/asce-34-r169.html>

ASCE 34 – SAISON 2023 – 2024 ACTIVITÉS PROPOSÉES

	RANDONNÉE ZEN	Tous les jeudis, horaires en fonction de la randonnée Certificat médical <u>obligatoire</u>	5 € / an	M. AUGER Yves ☎ 06.13.70.95.93 yvesauger@sfr.fr
	RETRAITÉS	En fonction des manifestations proposées	Couple 15 € / an Individuel 10 € / an	Mme BRUN Sylvie (Retraitée) ☎06.12.72.51.23 sylviebrun34800@laposte.net Mme CALBA Jeannette (Retraitée) ☎06.35.97.18.82 pcjeannette@gmail.com Mme FAYOS Cathy (Retraitée) ☎ 06.84.44.49.59
	PING-PONG	Tous les mardis et jeudis de 18 h à 20 h, et les samedis après-midi sur demande Certificat médical <u>obligatoire</u>	25 € / an	M.RAKOTONIAINA Simon ☎07.86.64.11.44 simon.rakotoniaina@laregion.fr
	QI-GONG	Tous les mercredi de 12h15 à 13h15	120€/an	Cathy FAYOS ☎ 06.84.44.49.59 catherine.fayos@orange.fr
	TENNIS	Terrains disponibles tous les jours sur réservation. Certificat médical <u>obligatoire</u>	Adulte : 30 € / an Enfant : Gratuit	M. LAGNY Grégoire ☎ 04.34.46.66.09 gregoire.lagny@developpement-durable.gouv.fr
	YOGA	Tous les jeudis de 12h00 à 13h30 à l'ASCE Certificat médical <u>obligatoire</u>	180 € la saison (3 chèques de 60 €)	Mme CALBA Jeannette (Retraitée) ☎06.35.97.18.82 pcjeannette@gmail.com