

ASCT

Association Sportive et Culturelle de Tollevast

Inscription hors
commune +10€

SAISON 2026-2027



TOLLEVAST.ASCT@GMAIL.COM
HTTPS://ASCT-TOLLEVAST.JIMDOFREE.COM



YOGA adulte 170€

Le yoga est une pratique ancienne qui implique des postures physiques, de la concentration, de la méditation et une respiration profonde. Une pratique régulière du yoga peut favoriser l'endurance, la force, le calme, la souplesse et le bien-être.

Lundi Reprise le 14 septembre
adulte 1er groupe 18h30 - 19h30
adulte 2ème groupe 19h40 - 20h40



PILATE adulte 95€

Le Pilate est une méthode de renforcement des muscles profonds. Les muscles profonds sont responsables de la posture. Le but est de prendre conscience de l'importance de l'harmonie entre le corps et l'esprit

Mardi Reprise le 15 septembre
adulte 1er groupe 18h45 - 19h30
adulte 2ème groupe 19h30 - 20h15



SAMBO enfant 80€

Le Sambo est le choix idéal pour débiter le sport de combat. Sa pratique favorise la coordination, développe une motricité quel que soit l'âge du pratiquant, et permet de s'épanouir dans un sport de combat en toute sécurité.

Mercredi Reprise le 16 septembre
enfant 18h00 - 19h00
(à partir de 5 ans)



FITNESS adulte 95€

Le fitness permet de fortifier et de développer le corps par un certain nombre d'exercices physiques appropriés sur un rythme musical.

Jeudi Reprise le 17 & 18 septembre
Vendredi
adulte jeudi 20h15 - 21h
adulte vendredi 10h - 11h



DESSIN enfant 50€ adulte 45€

Dessiner est une activité qui permet, à l'aide de moyens graphiques, de représenter ou de suggérer des objets, des personnages, des paysages, des idées, des sensations.

Mercredi Reprise le 16 & 17 septembre
Jeudi
enfant mercredi 14h00 - 16h00
adulte jeudi 14h00 - 16h00

Son activité - son référent :

YOGA : ANNE - 0630912349
PILATE : LAURENCE - 0664320261
SAMBO : GUILLAUME - 0660415319
GYM : JENNIFER - 0652570030
FITNESS : à pourvoir
DESSIN : CLAUDE - 0611311925

DANSE GRPE 162 : CELIA - 0681143633
DANSE GROUPE 364 : SANDRINE - 0647767833
DANSE GROUPE 5 : JENNIFER - 0652570030
CROSS-TRAINING : SOLINE - 0698235287
ZUMBA ENFANT : MANON - 0610752060
ZUMBA ADULTE : à pourvoir

Communication
par Whatsapp
toute l'année !



INSCRIPTIONS AU FORUM DES ASSOCIATIONS TEURTHEVILLE-HAGUE LE 05 SEPTEMBRE A PARTIR DE 10H

N'HESITEZ PLUS, VENEZ NOUS REJOINDRE !
1 SÉANCE D'ESSAI

GYM adulte 100€

La gym renforce les muscles et assouplit les articulations. Elle apporte tonus, souplesse, énergie & améliore tout en douceur le système cardiovasculaire et la respiration. La gym favorise également la relaxation et le bien être.

Mercredi Reprise le 09 septembre
adulte 19h10 - 20h10

DANSE adulte et enfant 160€

La danse permet d'exprimer ses émotions, pensées et expériences intérieures. La danse est une forme naturelle d'auto-expression, le corps s'exprime naturellement tout comme l'esprit.

Lundi Reprise le 14 septembre
4-6 ans 16h45 - 17h30 - grpe 1
6-8 ans 17h30 - 18h20 - grpe 2
Jeudi Reprise le 17 septembre
8-10 ans 17h00 - 18h00 - grpe 3
10-13 ans 18h00 - 19h00 - grpe 4
14 ans & adultes 19h00 - 20h00 - grpe 5

CROSS-TRAINING adulte 100€

Le cross-training est une activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite. Les enchaînements sont courts, mais vraiment intenses ! Tout votre corps sera sollicité, c'est donc un entraînement full body qui vous aidera à développer tant le haut que le bas de votre corps.

Vendredi Reprise le 18 septembre
14 ans & adultes 17h30 - 18h15

ZUMBA enfant et adulte 95€

La Zumba cible de nombreux groupes musculaires différents à la fois pour une tonification totale du corps. Améliore votre santé cardiaque. Vous obtenez non seulement des avantages aérobie mais aussi vous aide à maintenir un bon système respiratoire et cardiovasculaire.

Mardi Reprise le 15 septembre
adulte 20h15 - 21h
Mercredi Reprise le 16 septembre
enfant 1er groupe 10h - 10h45
enfant 2ème groupe 10h45 - 11h30

