

PILATES

Lundi 17h30-18h30

Mercredi 19h30-20h30

Tarifs : 85€, extérieur 95€

FIT BALL

Lundi 18h40-19h40

Tarifs : 85€, extérieur 95€

GYM ENTRETIEN

Jeudi 10h45-11h45

Tarifs : 85€, extérieur 95€

STRETCHING

Jeudi 11h45-12h15

Tarifs : 42€, extérieur 47€

YOGA

Jeudi 19h00-20h00

Tarifs : 125€, extérieur 135€

INFORMATIQUE

Les mardis 17 nov 2026, 16 février,
13 avril et 15 juin 2027.

10€ pour l'année

DANSE MODERN JAZZ

Mercredi

Maternelles CP 16h30-17h15

Tarifs : 86€, extérieur 95€

CE1 CE2 14h30-15h30

CM1 CM2 15h30-16h30

Ados 17h15-18h15

Adultes 18h15-19h15

Tarifs : 105€, extérieur 117€

SELF DEFENSE

Mardi 19h00-20h30

Tarifs adultes : 125€, extérieur 135€

FIT BOXING

Lundi 19h45-20h30

SECTION « SENIORS »

Deux jeudis par mois à 14h.

Inscriptions 10€

Cours à la salle multifonctions du Déluge,

INFORMATIONS

Les inscriptions

1 cours d'essai, sans engagement,
est possible avant toute inscription
pour les nouveaux adhérents.

En cas d'effectif insuffisant, les
cours et/ou activités peuvent être
supprimés.

Les cours ne sont pas assurés durant
les vacances scolaires et les jours
fériés, sauf exception.

RENSEIGNEMENTS

Tél. : 06 18 56 23 83/06 22 47 43 71

Facebook: Association sportive et
culturelle du Déluge

Chèques vacances acceptés,
espèces, chèques bancaires.

Inscriptions

2 septembre 2026 17h/19h

Début des cours

7 septembre 2026

Assemblée Générale

27 nov 2026

Loto

8 nov 2026 / 7 fév 2027

Belote

14 mars 2027

Pétanque

Concours en avril 2027

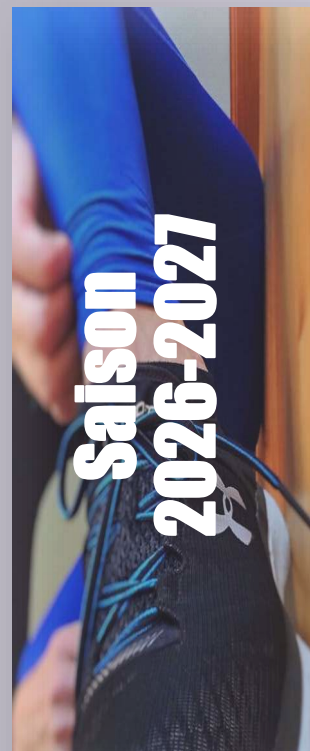
Gala de danse

19 juin 2027



A.S.C.D

Association Sportive et Culturelle du Déluge



Détente

Sport

Loisirs, informatique

Self défense

Danse

DES ACTIVITES POUR TOUS

PILATES-CATHY

Renforcement des muscles profonds, abdominaux, plancher pelvien et muscles du dos. Améliore la posture et l'équilibre. Professeure Diplômée

Nombreux accessoires.

FIT BALL-CATHY

Activité physique pratiquée avec un ballon qui sollicite et renforce en priorité la musculature et en particulier celle du centre de force.

SELF DEFENSE - MOÏSE

La Self défense est accessible et adaptée à tous, elle développe la confiance en soi, en pratiquant des techniques simples et rapides d'autodéfense. Professeur Diplômé d'état.

GYM ENTRETIEN-CATHY

Exercices variés pour garantir une pratique sécurisée.

DANSE MODERN JAZZ - LAETICIA

Professeure Diplômée d'état. Apprentissage de pas techniques et de chorégraphies en vue de la réalisation d'un spectacle. De 4 à 77 ans.

STRETCHING - CATHY

Assouplissement en douceur par des étirements et amélioration de sa mobilité.

YOGA - KARINE

Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui apporte un bien être physique et mental. Professeure Diplômée.

FIT BOXING- MOÏSE

Enchainements pieds poings et cardio, sans combat, sur de la musique moderne.

INFORMATIQUE - MOÏSE

4 ateliers thématiques pour découvrir et maîtriser l'informatique. Internet, communication, outils numériques et sécurité en ligne.

SECTION « SENIORS » - GILLES

Rencontre conviviale autour d'un goûter et divertissements avec des jeux, discussions.....