

Ecole de Foot

Affiliée à la FFF

En entente avec le CA Goncelin

- **Pour les filles et garçons nés entre 2015 et 2020**
- Pour les enfants nés en 2015 et 2016 :
 - Entraînements des **U10 (2016)** et **U11 (2015)** : les **mardis** et **jeudis** de **18h à 19h30** à **Goncelin**
 - Plateaux (matches) le samedi à Goncelin ou à l'extérieur (matin ou après-midi)
 - **Premier entraînement le mardi 2 septembre à Goncelin à 18h pour les deux catégories.**
- Pour les enfants nés de 2017 à 2020 :
 - Entraînements des **U6 (2020)**, **U7 (2019)**, **U8 (2018)** et **U9 (2017)** : les **mercredis** à **Goncelin** de **17h30 à 19h.**
 - Plateaux (matches) le samedi à Goncelin ou à l'extérieur (matin ou après-midi)
 - **Premier entraînement le mercredi 3 septembre à Goncelin à 17h30 pour les quatre catégories.**
- Cotisation de 65€ pour la saison avec interruption aux mois d'hiver (de décembre à février)

Contact : Benjamin 06 95 59 65 78

Pour toutes les activités :

- Le coût indiqué comprend toujours les 5 € d'adhésion à l'association, permettant d'être membre et assuré
- 1^{er} cours d'essai gratuit
- Facilités de paiement possibles
- Questionnaire de santé à remplir selon les activités
- Interruption des activités pendant les vacances scolaires



SPORT POUR TOUS A TENCIN



2025-2026

Plus d'informations :

www.123bouge.fr

Et au **forum des associations de Tencin** le **samedi 6 septembre** de **14h à 17h30** la **Maison des Associations**

Gym Adultes

Animée par Axel, à l'Espace Culturel

A partir du 9 septembre

- Gym/Fitness : cardio, renfo, stretching. Tous niveaux
- le **mardi : de 18h15 à 19h30 ou de 19h30 à 20h45**
- 130 € l'année (32 séances)

Contact : Tatiana 06 17 95 03 10

Pilates

Animé par Diane, à l'Espace culturel

A partir du 15 septembre

- le **lundi de 9h à 10h**
- 140 € l'année (32 séances)

Contact : Christine 06 66 67 26 26

Danse Adultes

Animée par Isabelle, à l'Espace culturel

A partir du 9 septembre

- Modern-jazz, dans la bonne humeur ! Tous niveaux
- le **mardi de 21h à 22h**
- 110 € l'année (32 séances)

Contact : Liliane 06 23 38 72 46

Eveil corporel Têtards

Animé par Vanessa, à la Maison des associations

A partir du 8 septembre

- Activités ludiques variées (chansons, danse, parcours de motricité, ...)
- Du quatre pattes (environ 9 mois) à 3 ans
- le **lundi de 9h15 à 10h15**
- 110 € l'année (32 séances)
- L'enfant doit être accompagné par un parent ou par son assistant.e maternel.le

Contact : Cécile 06 19 23 66 63

Danse enfants

Animée par Vanessa, à l'Espace culturel

A partir du 10 septembre

- Activité pour les enfants de 3 à 9 ans : travail sur les énergies, les dynamiques et les déplacements, chorégraphies
- Pour les filles et garçons de 3 à 6 ans :
 - le **mercredi de 9h30 à 10h30**
- Pour les filles et garçons de 6 à 9 ans :
 - le **mercredi de 10h30 à 11h30**
- 110 € l'année (32 séances)

Contact : Rebecca 06 61 52 96 29

Tennis de table

A l'Espace culturel, dans une ambiance conviviale

A partir du 11 septembre

- Activité ouverte à tou.te.s. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte participant.
- le **jeudi de 20h15 à 21h45**
- 40 € pour les adultes l'année ou 20 € pour les 16 ans et moins

Contact : Guillaume 06 09 75 43 32

ou Yann 06 65 11 36 80

Shiatsu Do In

Animé par Sonia de Bernardy,
à la Maison des associations

- 5 ateliers pour se détendre : pratique du yoga japonais, automassage et étirements des méridiens. Initiation à des gestes simples en shiatsu, technique de massage japonais.
- **Ateliers les samedis de 9h30 à 11h30 aux dates suivantes : 20 septembre, 4 et 18 octobre, 29 novembre et 13 décembre**
- 25 € par atelier de 2h

Contact : Tatiana 06 17 95 03 10