

ECOLE DE FOOT

Affiliée à la FFF

Entente avec le CA Goncelin

Pour les enfants nés entre 2016 et 2021.

- Pour les enfants nés en 2016 et 2017 :
 - Entraînements des U10 (2017) et U11 (2016) : 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 25 août à Goncelin à 18h pour les deux catégories.
- Pour les enfants nés de 2018 à 2021 :
 - Entraînements des U6 (2021), U7 (2020), U8 (2019) et U9 (2018) : 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 2 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

Plus d'informations
www.123bouge.fr

Au Forum des associations de Tencin
Samedi 6 septembre de 14h à 17h30
à la Maison des Associations (MDA)

INSCRIPTION EN LIGNE

Scannez le Qrcode ci-dessous ou sur
www.helloasso.com/associations/123-bouge/adhesions/adhesion-2026-2027-sport



SPORT POUR TOUS À TENCIN 2026 - 2027



GYM ADULTES

Animé par Florian, à l'Espace Culturel
À partir du 08/09/2026

Gym / Fitness : cardio, renfo, stretching. Tous niveaux.

- Le mardi de 18h15 à 19h30 ou de 19h30 à 20h45.

€ 140€ l'année (32 séances)

Contact : Tatiana - 06 17 95 03 10

GYM MODÉRÉE

Animé par Diane, à l'Espace Culturel
À partir du 10/09/2026

Cardio modéré et renforcement musculaire, élaboré pour être accessible aux personnes fragiles (dos, articulations, périnée...). Les personnes plus solides sont aussi les bienvenues.

- Le jeudi de 17h45 à 18h45

€ 140€ l'année (32 séances)

Contact : Christine - 06 66 67 26 26

PILATES

Animé par Diane et Sabine, à l'Espace Culturel
À partir du 07/09/2026

Travail en douceur sur les muscles profonds pour une meilleure posture et un meilleur maintien.

- Le lundi de 9h à 10h (Sabine)
- Le jeudi de 18h45 à 19h45 (Diane)

€ 140€ l'année (32 séances)

Contact : Christine - 06 66 67 26 26

DANSE ADULTES

Animé par Isabelle, à l'Espace Culturel
À partir du 08/09/2026

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

DANSE ENFANTS

Animé par Vanessa, à l'Espace Culturel
À partir du 09/09/2026

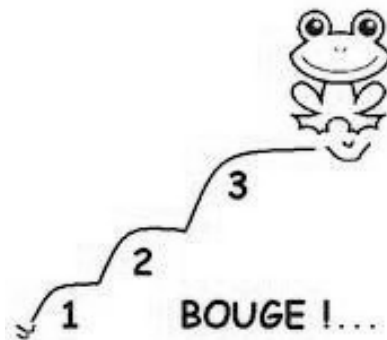
Activité pour les enfants de 3 à 9 ans.

Travail sur les énergies, les dynamiques et les déplacements, les chorégraphies.

- Le mercredi de 9h30 à 10h30 (3 à 6 ans)
- Le mercredi de 10h30 à 11h30 (6 à 9 ans)

€ 110€ l'année (32 séances)

Contact : Rebecca - 06 61 52 96 29



EVEIL CORPOREL TÊTARDS

Animé par Vanessa, à la Maison des associations
À partir du 07/09/2026

Activités ludiques variées (chansons, danse, parcours de motricité, ...). Du quatre pattes (environ 9 mois) à 3 ans.

- Le lundi de 9h15 à 10h15

L'enfant doit être accompagné par un parent ou par son assistant.e maternel.le

€ 110€ l'année (32 séances)

Contact : Cécile - 06 19 23 66 63

TENNIS DE TABLE ADULTES / ENFANTS

À l'Espace Culturel, dans une ambiance conviviale
À partir du 10/09/2026

Activité ouverte à tou.te.s. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte participant.

- Le jeudi de 20h15 à 21h45

€ 40€ l'année (Adultes)

€ 20€ l'année (Enfants -16 ans)

Contact : Pierrick - 06 71 45 54 58