

ASCV
Sport & Culture

à
Velaine
En Haye

Saison 2020/2021

Association Sportive et Culturelle de Velaine en haye

Président : M. Roda Bounaceur



KENSHO

Jiu-Jitsu Brésilien

Bois-de-Haye



AU DOJO BOIS-DE-HAYE
renseignements :
06 63 95 53 50

www.mikecamara.fr

NEW

Nouvelle Section

Une nouvelle section voit le jour

Véritable Coach sportif & préparateur physique,
Entraîneur de Jiu-Jitsu brésilien diplômé,
Praticien Shiatsu,
Et ... nouvel habitant à Bois-de-Haye depuis peu ...

Qui de mieux pour nous enseigner cet art martial dérivé du Judo et du Jiu-Jitsu.

C'est un style de lutte à mains nues et sans frappe où le combat au sol est privilégié. Très complet, le Jiu-Jitsu brésilien développe l'adresse, la souplesse, la puissance, l'endurance. Il apprend à gérer son corps dans l'espace en utilisant les sens et les sensations. Il assouplit le corps et l'esprit, et aide à canaliser son énergie.

Les cours dispensés seront principalement destinés aux grands ados ou adultes.

Venez-vous informer plus lors du forum des associations le 05 septembre.

KARATE

(Centre Socio-Culturel et Sportif)

ENFANTS (à partir de 4 ans)

MERCREDI 14H/15H / SAMEDI 11H/12H

Perfectionnement Technique/Compétition ≥ 8 ans

MERCREDI 15H/16H30

ADOS-ADULTES (à partir de 12 ans)

JEUDI 19H30/21H / SAMEDI 9H30/11H

KARATE-DEFENSE (à partir de 16 ans)

SAMEDI 11H/12H

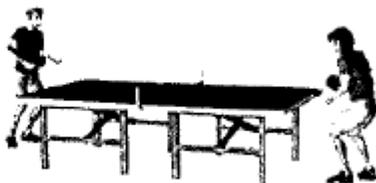
Professeurs : L.Valentin 6^e dan, M.Barthélémy, 5^e dan, G.Cunin 4^e dan

Contacts : 0687760923 / 0610252014 / laulanne@free.fr

Cotisation annuelle + Licence : (nombre de cours illimité par semaine, possibilité de s'entraîner en plus sur les sites de Maxéville et Laneuveville dvt Ncy)



Tennis de
Table
Club de
Velaine en haye

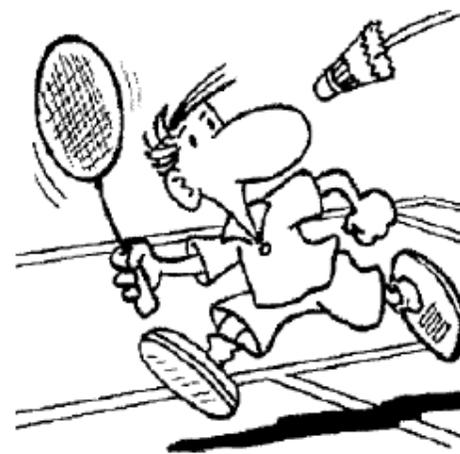


Siège social : Mairie de Velaine en Haye

CONTACT : Sylvie Fouyat (sfouyat@free.fr)

BADMINTON

Ambiance conviviale – pratique libre et/ou encadrée – compétition



Rejoignez-nous et prenez le volant
pour de nouvelles sensations !

Renseignement : M. Jooris Frédéric

06.72.31.51.53



MUSCU – FITNESS - STEP



Année 2020 - 2021

❑ Activités :

➤ Musculation

- Lundi de 19h à 20h
- Mercredi de 19h à 20h
- Vendredi de 19h à 20h

➤ Cours collectifs

- STEP le lundi de 19h à 20h
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE le mercredi de 19h à 20h

❑ LIEUX : Maison des Associations à VELAINES EN HAYE

❑ TARIFS

	Nouvel adhérent	Adhérent 2019-2020
➤ Abonnement Trimestriel	60 €	50€
➤ Abonnement Annuel	100 €	80€
➤ Tarif Etudiant	80 €	60€
➤ 2 personnes de la même famille	180€	140€

❑ RENSEIGNEMENTS : Mr Pascal POIRIER 06 42 20 31 31



1^{ère} séance : lundi 7 septembre 2020



Association Sportive
JUDO
Velaine en Haye

Inscription : Jeudi 03 Septembre au Dojo à partir de 18h00

Début des cours : Jeudi 10 Septembre 2020 à partir de 17h30 pour les petits/moyens et 18h15 pour les moyen/grand

C'est reparti pour une année de Judo.

Venez nombreux nous rejoindre dans la pratique de ce sport qui véhicule tant de valeurs fondamentales : amitié, modestie, courage, contrôle de soi, honneur, politesse, respect et sincérité.

**Passion
JUDO**



RETROUVEZ-NOUS
SUR FACEBOOK !

柔道 *Judo*
pour
Tous
A partir de 4 ans !!



Personnes à contacter :

Mme Malherbe Elisabeth : Professeur (06.13.52.11.54)

Mme Foretz Véronique : Présidente

Mme Petitjean Nathalie : Secrétaire

M. Bounaceur Rada : Trésorier (06.75.06.53.02)



As Judo
Velaine en
Haye

Informations

Information n°1 :

Pour cause de travaux dans la salle des fêtes, pour cette saison exceptionnellement, il n'y aura pas de section Danse modern'Jazz

Information n°2 :

Nous comptons ouvrir une nouvelle section **Hip-hop / moderne** :

NEW

Style de danse chorégraphié mêlant de la danse de rue à de la danse actuelle.

On peut l'appeler aussi Street Dance.

Le hip-hop peut être dansé à différents niveaux, sur de la musique RAP/RNB et souvent sur des remix d'anciennes musiques ou actuelles.

Cours pour enfants, Ado, Adultes.

Le nombre de participant par cours sera volontairement limité.

Pour le moment, aucune salle n'est privilégiée (hall du centre socio-culturel, dojo, ...).

Merci de nous envoyer un mail à bounac80@gmail.com pour toutes infos ou pour vous « pré-inscrire » afin qu'à la rentrée nous ayons un aperçu du nombre potentiel de personnes intéressés.



Retrouvez-nous tous au Forum des Associations



FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 5 septembre 2020

De 9h à 12h

A la salle des fêtes

de Velaine-en-Haye

