

Association Sportive et Culturelle de Deyme  
[ascdeyme@orange.fr](mailto:ascdeyme@orange.fr)



Pas de tarif dégressif pour la boxe  
Réduction de 30 € par cotisation d'une  
activité supplémentaire

Association Sportive et Culturelle de Deyme  
**Présence au Forum des associations**  
**SAMEDI 4 septembre 2021**  
**à partir de 14h Salle des Fêtes**

Cette année, au vu des conséquences financières de la crise sanitaire sur l'association et afin de pouvoir poursuivre nos activités nous rétablissons l'adhésion annuelle

(10€ par adhérent ou par famille).



## DU NOUVEAU !!!

**Nous avons souhaité élargir le panel de nos propositions pour offrir aux enfants, aux ados et adultes une activité pugilistique de loisir ouverte à toutes et à tous !**



### LES OBJECTIFS

Favoriser la **progression individuelle au sein d'un groupe** □  
Développer l'**esprit de « camaraderie »** □  
Apprendre par des **approches pédagogiques ludiques**

Pour recevoir toutes nos infos, signalez-vous sur  
[ascdeyme@orange.fr](mailto:ascdeyme@orange.fr)

## POUR LES ENFANTS

### Danse HIP HOP avec Pierre

Cotisation annuelle de 210 € instructeur peut récupérer enfants école

6 ans -10 ans et +	Mardi	17h00 - 18h00	DOJO
	Idéal pour développer : motricité, coordination, équilibre mais aussi repère dans l'espace, tout en sensibilisant à la musique et au rythme. Votre enfant devra mémoriser toute une chorégraphie en vue d'un <b>spectacle en juin</b> devant parents et amis !		
3 ans - 5ans	Mardi	18h00- 18h45	DOJO
	La New Style est un style hétéroclite où chacun peut s'exprimer à sa façon, mélangeant Pop Lock, Break, danse africaine ... Il est donc important d'apprendre les techniques de base de la danse Hip Hop en harmonie avec la musique. A partir de là tout est permis !		

### KID GYM avec Pascal

Cotisation annuelle de 240 €

3 ans – 5 ans	Jeudi	18h – 18h45	DOJO
	Cette sensibilisation à la pratique sportive développe chez l'enfant tonus, souplesse et énergie tout en favorisant la relaxation et le bien-être. <i>L'ouverture de l'activité est conditionnée par un nombre minimal de participants.</i>		

### Nouveauté BOXE Enfants avec Nicolas

Cotisation annuelle de 150 € (instructeur peut récupérer enfants école)

6 ans – 9 ans	Jeudi	17h – 18h	DOJO
	Même si elle peut sembler controversée à première vue, la boxe pour les enfants est en fait sans danger et même bénéfique pour les jeunes et les adolescents. Les bénéfices vont du niveau personnel au niveau social. Les enfants qui pratiquent ce sport sont physiquement en meilleure santé, mentalement plus actifs, et psychologiquement plus résistants.		

## POUR LES ADULTES

### PILATES avec Emma

Cotisation annuelle de 200 €

PILATES	Mercredi	20h - 21h	Salle des fêtes
<b>YOGA avec Emma</b>			
Cotisation annuelle de 240 €			
Yoga HATHA Yoga doux	Lundi Jeudi	20h-21h 10h-11h	DOJO

### COURS DE GYM avec Bakta

Cotisation annuelle : 200 €

GYM renforcement musculaire	Jeudi	19h15 - 20h15	DOJO ou SDF
-----------------------------	-------	---------------	-------------

### COURS DE GYM avec Brigitte

Cotisation annuelle : 160 €

GYM DOUCE	Lundi	09h15 - 10h15	DOJO ou SDF
-----------	-------	---------------	-------------

### Nouveauté BOXE ados/adultes avec Nicolas et J-Philippe

Cotisation annuelle 1 cours 160 €

Favoriser la santé et le bien-être ; □ Apprendre à connaître et maîtriser son corps; □ Prendre confiance en soi; Travailler sa communication verbale et non verbale; □ Offrir un exutoire dans un contexte encadré et sécurisé;	Lundi	21h - 22h 15	DOJO
---	-------	--------------	------