

DATES D'INSCRIPTION

Mercredi 6 septembre : 13h30 à 20h00

Jedi 7 septembre : 17h00 à 20h00

Vendredi 8 septembre : 17h00 à 20h00

Samedi 9 septembre (forum des associations) : 09h00 à 12h00

Vendredis 22 et 29 septembre de 18h00 à 20h00

Samedis 23 et 30 septembre de 10h00 à 12h00



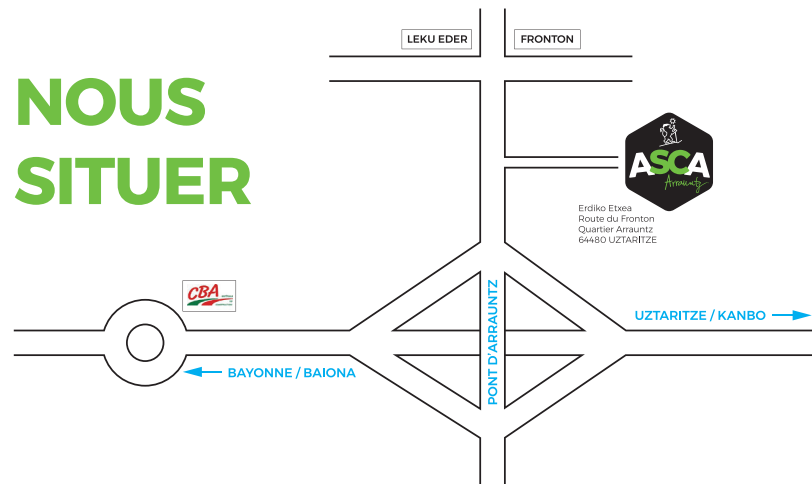
MODALITÉS

Inscriptions possibles tout au long de l'année, dans la limite des places disponibles. Un cours d'essai possible.

DEBUT DES COURS LE LUNDI 11 SEPTEMBRE

Plus de renseignements : www.asca-asso.fr ou contact@asca-asso.fr

NOUS SITUER



ASSOCIATION SPORTIVE & CULTURELLE D'ARRAUNTZ

Erdiko Etxea · Route du Fronton · ARRAUNTZ · 64480 Ustaritz / Uztaritze

Agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.
Affiliée FFME, FFRP et Fédération Française de Judo



ASSOCIATION SPORTIVE & CULTURELLE D'ARRAUNTZ

DANSE ENFANTS/ADULTES

GYM ENFANTS/ADULTES

STEP/FITNESS

JUDO

QI GONG/TAI-CHI

DANSE AFRICAINE ENFANTS/ADULTES

ZUMBA

MARCHE NORDIQUE

PILATES/YOGA

COURSE

MONTAGNE

THÉÂTRE



64480 UZTARITZE / USTARITZ · www.asca-asso.fr

LUNDI
ASTELEHENA

9:30 > 10:15
BB Gym (18m > 3 ans)

10:30 > 11:30
Gym

11:30 > 12:00
Etirements

13:30 > 15:00
Sophrologie

17:00 > 17:45
Danse (4/5 ans)

17:45 > 18:30
Danse (4/5 ans)

18:45 > 19:45
Danse (11/12 ans)

19:50 > 20:50
Fitness

MARDI
ASTEARTEA

9:00>10:00
Gym du dos

10:00>10:30
Abdos fessiers

10:30>11:00
Etirements

14:00>15h30
Danse inclusive
(à compter de
toussaint)

17:15 > 18:15
Danse
(6/7 ans)

18:15 > 19:15
Danse
(8/10 ans)

19:15 > 21:15
Danse
A partir de
13 ans

MERCREDI
ASTEAZKENA

8:15 > 9:45
Tai Chi
Suivant nombre d'inscrits

9:45 > 11:15
Qi Gong
Tous niveaux

13:00 > 14:00
Judo (GS/CP)

14:00 > 15:00
Judo (CE1/CE2)

15:00 > 16:00
Judo (> CE2)

16:30 > 17:30
Gym (6/10 ans)

17:30 > 18:30
Gym (6/10 ans)

18:35 > 19:35
Danse adultes

19:40 > 21:10
Step Abdos Fessiers

JEUDI
OSTEGUNA

8:30
> 10:30
Marche
rapide

10:00
> 11:00
Yoga

11:00 > 12:00
Pilates

17:00 à
17:45
GYM (3/5)

17:45 à
18:30
GYM (3/5)
17:30 > 19:30
Théâtre
Salle de
l'AEP

18:35 à
19:35
Step
adultes

18:45 à
19:30
Zumba
Latsa

19:40 > 20:40
Gym du Dos

VENDREDI
OSTIRALA

9:00 > 10:00
Gym du dos

10:00 > 11:00
Gym/Aerobic

17:00 > 18:00
Danse Africaine
(Enfants 5½ / 8 ans)

18:00 > 19:00
Danse Africaine
(Enfants 9/13 ans)

19:15 > 21:15
Danse Africaine
(Ados/Adultes)

SAMEDI
LARUNBATA

8:30
> 9:30
Course

09:00>
10:00
Pilates doux

09:30 >
11:00
Sophro-
logie
enfants

10:00 > 11:00
Pilates dy-
namique

11:00 > 12:00
Yoga

**RESPONSABLES
DES ACTIVITÉS**

AKTIBITATEEN ARDURADUNAK

**DANSE MODERNE / FITNESS /
STEP / GYM**

Cecile : 06.70.39.62.39
Isabelle : 06.08.82.54.68

ZUMBA/MARCHE RAPIDE

Audrey : 07.76.69.24.64

COURSE

Matthieu : 06.78.12.64.21

YOGA

Isabelle : 06.68.53.47.69

PILATES

Bertrand : 06.75.64.12.53

JUDO

Natacha : 06.64.20.16.19

QI GONG

Pascale : 07.71.76.52.48

DANSE AFRICAINE

Sandrine : 06.03.49.28.06

THEATRE

Anais : 06.07.66.36.05

Soprologie

Céline : 06.52.86.57.31

MONTAGNE

Michel : 06.89.90.00.39

TARIFS ANNUELS

1h : 100 €

1h30 : 140 €

2h : 175 €

2h30 : 205 €

3h : 230 €

>3h30 : 250 €

Danse ados/Marche nordique (2h) : 155 €

Danse Africaine (2h) : 195 €

Cotisation annuelle :

15 € en individuel, 30 € pour une famille