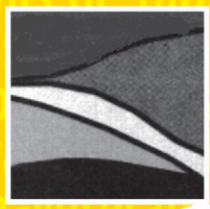

USF

union sportive farguaise

2018
2019

Foot Vétérans
Pétanque
Tennis
Musculation
Tennis de table
Fitness
Gymnastique volontaire
Judo
Jazz walk
Danse n'roll

guide pratique
saison 2018 - 2019

sport loisir ou sport competition,
l'u.s.f. vous permet de pratiquer l'activite de votre choix.

U.S.F.

COMITÉ DE DIRECTION 2018 / 2019

BUREAU

Président	M. PERDRIAUX Michel
Vice-Président	M. ABADIE Jean-Claude
Secrétaire	Mme DISCALA Yvette
Trésoriere	Mme BAUMARD Laurence
Membres	Mme BORDAS Ginette
	Mme PEYRON Fabienne

MEMBRES

M. CLAVERY J. M.	Présidente Fargues Fitness
M. COLAS J. Claude	Président Pétanque
M. CLAUS Patrick	Président Judo
Mme MARQUES Sophie	Présidente Gymnastique Volontaire
M. JABLONSKI Claude	Président Tennis
M. CHANG-NG-YOK Hugues	Président Tennis de Table
M. OHRENSSTEIN Hervé	Président Danse n'Roll
Mme BURGUET Virginie	Présidente Jazz walk
M. GARCIA	Président Foot Loisirs

FORUM DES ASSOCIATIONS > SAMEDI 1er SEPTEMBRE 2018

ASSEMBLEE GENERALE > DIMANCHE 30 SEPTEMBRE 2018 à 10h

Tous les bureaux des sections n'étant pas renouvelés, les prix des cotisations, ainsi que les heures d'entraînement sont donnés à titre indicatif basés sur la saison 2017/2018
Renseignez-vous auprès des responsables désignés dans ce guide

Un certificat médical est nécessaire pour toute pratique de sport

tennis

Cotisations pour l'année

Adhésion : Licence sans entrainement	**155€**
Mini Tennis (à partir de 5 ans)	**160€**
Ecole de tennis 1h par semaine	**180€**
Ecole de tennis 1h30 par semaine	**225€**
Ecole de competition 1h30 par semaine	**225€**
Entraînement adultes loisirs 1h30 par semaine	**250€**
Entraînement adultes équipes 1h30 par semaine	**230€**

Ces tarifs comprennent tous la licence et l'accés au site de réservation http://www.tennislibre.com

Prix dégressifs pour familles nombreuses

• Inscriptions
- Mercredi 29 août de 14h à 18h
- Vendredi 31 aout de 18h à 20h
- Samedi 1er septembre de 10h à 12h et de 14h à 17h

Les entraînements débuteront à partir du mardi 4 septembre 2018

Réunion > Composition des Equipes Jeunes le 1er octobre à 19h

TOURNOI JEUNES > du 22/12/2018 au 5/01/2019
TOURNOI ADULTES > du 11/04/2019 au 27/04/2019

→ • ASSEMBLÉE GÉNÉRALE •

Samedi 15 septembre 2018 à 15h

> Loto les 14 octobre 2018 et 27 janvier 2019

• Renseignements

M. Claude JABLONSKI - 06 64 73 94 80

pétanque

Cotisations

PETANQUE

Licence (assurance incluse) **15€**

Jeu à la bouteille > la mise est de 0,50€, les gagnants percevront un bon vert. Le cumul des bons verts donne droit à des lots divers et variés
1 lot à partir de 5 bons verts

→ ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Dimanche 25 novembre 2018 à 10h00
Salle des Fêtes

Ouverture

PETANQUE

Tous les après-midi des mardis,
jeudis,
samedis,

• Renseignements

au Club House, terrain de pétanque (stade municipal)
sur notre site = http://petankafargues.jimdo.com

jazz 'walk modern jazz

• Inscriptions et renseignements

samedi 1er septembre - 9h30/13h - Forum des assos - Fargues et Sallebœuf
lundi 3 septembre - 17h/19h30 - Salle des fêtes - Sallebœuf
mercredi 5 septembre - 17h/19h - Salle des fêtes - Fargues St Hilaire
jeudi 6 septembre - 17h/19h - Sallebœuf
vendredi 7 septembre - 17h/19h - Salle des fêtes - Fargues

Enfants : Eveil et initiation à partir de 3 ans
Initiation à partir de 6 ans

Cours technique : Enfants jusqu'aux adultes

Reprise des cours le lundi 10 septembre 208

Les cours sont assurés par un professeur d'état, Carine CIRET.
— Possibilité de s'inscrire auprès du professeur tout au long de l'année —

Cotisations enfants / adultes

Adhésion association	**15€ / an**
Participation aux costumes	**20€ / an**
Cours de danse	**25€ / mois**

• Renseignements

Mlle CIRET Carine - 06 81 33 29 53
espacedansesalleboeuf@gmail.com

gymnastique volontaire

Total à payer, licence incluse

Adultes 1h /semaine : **100**€
A partir de 2h/semaine : **145**€ (Accès libre)
Enfants 1h/semaine : **110**€
Zumba **150**€ l'année + Licence **26,30**€

Cours " Salle de judo ou salle des fêtes"

Adultes : matin mardi - 9h15* jeudi - 10h #
vendredi - 9h* vendredi - 10h ***
vendredi - 11h15 "Bien vieillir - équilibre"

Adultes : soir mardi - 19h* mercredi - 19h**
jeudi - 19h**

Enfants : mercredi après-midi 8-12 ans - 13h30 à 14h30
5-7 ans - 14h30 à 15h30

Samedi matin - Zumba - 11h30 salle des fêtes (à partir de 15 ans)

* Aéro-Move - Latino - Afro + Fit work - GLIDING - Gainage (Méthode du docteur DE GASQUET) - FIT BALL
** GYM TENDANCE - (Chorégraphie - Zumba - GymCardio - Renforcement musulaire
*** Méthode du docteur Bernadette DE GASQUET (renforcement musculaire)
# Cours par un professeur de danse : Barre à terre - Habilité motrice - Muscu+Cardio - Relaxation

• Renseignements

Mme Sophie MARQUES - 06 17 52 50 22 (zumba+jeudi matin) / Mme GANTCH Cathy - 06 12 52 21 33 (jeudi soir) / Mme ROUSSEAU Catherine - 06 78 19 59 23 + Mme LAVAUD Françoise - 06 15 72 96 27 (mardi matin+vendredi) / Mme CERDEIRA Valérie - 06 20 27 26 53 (mardi soir) / Mme BUFFO Geneviève - 06 78 87 25 41 (mercredi soir) / Mme LASSALLE Corinne - 06 70 50 00 42 (cours enfants)

veterans foot

Cotisations

Joueur	**30€ / an**
Supporter	**10€ / an**

"Foot loisir, Foot festif, c'est la devise de la Squadra"

Rendez-vous est donné chaque vendredi soir ou dimanche matin, pour partager un bon moment de convivialité entre passionnés du ballon rond.

• Renseignements

Président > GARCIA Serge - 06 07 56 67 82
Vice président > ANDRIEU Jean-Bernard - 06 12 76 39 22
Trésorier > SALOMON Jean-Luc - 06 15 20 52 82

judo

Le judo à Fargues St Hilaire, c'est 3 enseignants diplômés d'Etat qui assurent les entrainements.

Début de saison 2017-2018 le lundi 3 septembre 2018

Inscriptions et renouvellements des licences au dojo tous les soirs à partir du lundi 3 septembre sur les heures de cours

TAÏSO

Préparation physique, renforcement musculaire
(judokas et non judokas)
Année de naissance 2004 et avant
lundi de 19h15 à 20h45
Cotisation / Licence : 110€ / an

EVEIL JUDO

Année de naissance 2013 -14 -15* (*voir avec le professeur)
mercredi, 3 cours à 15h45 ou 16h30 ou17h15
Cotisation / Licence : 145€ / an

MINI-POUSSINS 1ere année 2012

mardi et jeudi de 17h15 à 18h15

MINI-POUSSINS 2e année 2011

mardi et jeudi de 18h15 à 19h15
Cotisation / Licence : 160€ / an

POUSSINS 2009/2010 + BENJAMINS 2007/2008 + MINIMES 1ere année 2006

lundi et mercredi de 18h à 19h15
Cotisation / Licence : 160€ / an

JUJITSU - SELF DEFENSE*

vendredi de 18h à 19h15
Cotisation / Licence : 110€ / an

* Si cours jumelés avec judo ou Taïso, voir tarif avec le bureau

• Renseignements

http://sites.google.com/site/usfarguesjudo/ • https://fr-fr.facebook.com/UsFarguesJudo/
Patrick CLAUS – 05 56 78 34 71
Emmanuel LOUBERT - 06 09 06 29 47

musculation

FARGUES FITNESS CARRE DES FORGES

Mise à disposition de matériel de musculation
Autorisation parentale pour les mineurs

Ouverture de la salle

musculation

lundi, mercredi, vendredi > 17h à 21h
mardi et jeudi > 17h à 20h
samedi matin > 9h30 à 12h

Tarifs

musculation

ACCES ILLIMITÉ - 100€ / an

Fermeture du 10 au 24 aout 2018

• Renseignements
Président - M. CLAVERY– 06 77 30 28 38

SPORTS LOISIRS

danses de salon

Danse n'Roll des côteaux

**Apprenez à danser le rock, la salsa, la samba,
le cha cha cha, la valse, le paso dobble, le quick step, le tango
dans une ambiance décontractée et chaleureuse**

septembre gratuit

Cours débutants / Cours Inter / Cours avancés

jeudi 18h - 19h **jeudi 20h15 - 21h30**

Salle Carré des Forges - Fargues St-Hilaire

reprise des cours jeudi 13 septembre

Cours débutants / Cours intermédiaires

mardi 19h15 - 20h30 **mardi 20h45 - 22h**

Salle des fêtes de Bonnetan

reprise des cours mardi 11 septembre

Tarifs à l'année prélevée au trimestre

Personne seule	**200€ / an**
Couple	**320€ / an**

Stages et soirées dansantes organisés par nos soins.

• Renseignements

Hervé - 06 11 23 80 57
Fanny - 06 66 48 18 04
Alain - 06 88 92 40 39

contact@dansesnroll.fr

http://www.dansesnroll.fr

tennis de table

Adhésions*

TENNIS DE TABLE

Adultes - Compétiteurs	**115€ / an**
Adultes - Loisirs	**75€ / an**
Jeunes - Compétiteurs (2 à 3h / semaine)	**155€ / an**
Jeunes - Loisirs (2h / semaine)	**140€ / an**

Réduction de 10€ à partir de la 2e licence dans la même famille
- Certificat médical obligatoire (si daté de plus de 3 ans)
- L'adhésion comprend la cotisation au T.T. FARGUAIS et la licence F.F.T.T. pour toute la saison

* sous réserve d'augmentation de 5€ à la rentrée

Créneaux d'entraînements > Carré des Forges

Adultes

- Tous les lundis de 18h à 22h
- Tous les mercredis de 19h30 à 22h

> Loisirs et tous compétiteurs (entrainements libres)
> Entrainement dirigé adultes loisirs / débutants sur volontariat

Jeunes

- **Les mercredis de 15h à 17h** > initiation jeunes des écoles primaires
- **Les mercredis de 17h15 à 19h15** > Initiation jeunes des collégiens/lycéens*
- **Les mardis ou vendredis de 17h15 à 19h15** > compétiteurs jeunes des colléges /lycées *

* Les créneaux seront définis en fonction de la disponibilité du CDF.

Entrainements dirigés par un éducateur diplômé d'état.

Assemblée générale - Dimanche 16 septembre 2018 - 11h30 au Carré des Forges

• Renseignements

M. Stéphane AIMEE (Entraîneur) – 06 82 940 910

usf

Foot Pétanque Tennis Musculation Tennis de table Jazz walk Danse n'roll Vétérans Gymnastique volontaire Fitness Judo

guide pratique
saison 2018 - 2019

bien dans son club bien dans sa ville