



## TENNIS ENFANTS 5 – 15 ANS – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

L'école de tennis de Culture, Fêtes et Sports ouvrira ses portes le mercredi 16 septembre 2015. Ce jour là, rassemblement de tous nos sportifs à 14h00 pour définir les groupes :

- Mini tennis pour les 5 à 7 ans
- Ecole de tennis pour les 7 à 15 ans



La section tennis est affiliée à la Fédération Française de Tennis (FFT) depuis 1983 et tous ses Adhérents y sont licenciés.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis.**

### Président :

Maurice BOULAY  
01 60 12 15 02 ou 06 89 52 76 91  
boulaymaurice@wanadoo.fr

### L'animateur

Benjamin CLAIRAC  
06 07 95 94 73

### Le format du cours :

Cours collectif de 60 minutes (6 maximum par cours).

### Les horaires :

Mercredi après-midi (horaires confirmés à l'inscription)

### Les documents suivants sont nécessaires pour les inscriptions ou réinscriptions :

- 1 photo récente pour les nouveaux badges de réservation
- 1 chèque à l'ordre de « Culture, Fêtes et Sports Section Tennis » (ou paiement en espèces possible)
- pour une réinscription : N° de l'ancien badge : .....

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) (confirmés en Septembre 2016) :

Résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 85€

Non-résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 140€

**Cours Ecole de Tennis ou mini tennis : 100€**

**Carte famille possible pour accompagner l'enfant licencié pour usage des terrains en dehors des cours : 63€.**

## Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les enfants de moins de 12 ans et les étudiants.



FOOTBALL LOISIRS ENFANTS ET PRÉADOS – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs.

En dehors des séances d'entraînement, les enfants participeront à quelques rencontres amicales avec d'autres villages de la région.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du football.**

#### L'animateur

Benjamin CLAIRAC  
06 07 95 94 73

#### Cours foot enfants et préados :

Cours collectif : 1H15 pour les plus jeunes  
1H30 pour les plus grands

#### Les horaires (horaires confirmés en septembre) :

- 6 - 8 ans : mercredi 11H30 - 12h45 ou 14H00 - 15H15
- 9 - 11 ans : samedi 09H30 - 11H00
- 12 - 15 ans : samedi 11H00 - 12H30 (minimum 10 participants)
- + 15 ans et adultes : dimanche 10H00 - 12H00 (voir page 20).

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

177 €



## Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les enfants de moins de 12 ans et les étudiants.*



## JUDO ENFANTS – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

Le Judo est un art de défense, une discipline éducative riche et variée et un sport complet et attractif. Il permet à de nombreux enfants d'acquérir un équilibre physique et mental harmonieux, tout en se défoulant avec plaisir.

Après une période d'échauffement, la section Judo de Culture, Fêtes et Sports propose aux enfants de nombreux exercices et mises en situation qui leur permettent d'apprendre à se contrôler tout en s'amusant, et d'acquérir les techniques de cet Art.

La section Judo est adhérente à la Fédération Française de Judo et tous ses Adhérents y sont licenciés.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du judo en compétition.**

### L'animateur

Yoann GASTEBOIS

06 22 61 41 93

yoann-gastebois@outlook.fr

### Le format du cours :

Cours collectif de 60 minutes.

### Les horaires :

Jeudi : 17H30 – 18H30

Jeudi : 18H30 - 19H30

### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez de chaussée.

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville    Non-résidents sur Gometz la Ville

**175 € pour les enfants**

**205 € pour les enfants**



## Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les enfants de moins de 12 ans et les étudiants.



Le Modern'Jazz est un métissage de plusieurs danses comme le jazz, les danses africaine, espagnole, classique, moderne et les claquettes.

Cette danse demande de la souplesse, de la rigueur et de l'énergie. Elle laisse beaucoup de liberté à l'expression du danseur.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Danse Modern'Jazz.**

#### L'animateur :

Kitzy MONTBRUN

06 89 15 14 92

Professeuse de danse jazz diplômée d'état.

#### Le format du cours :

Cours collectif de 45 minutes pour les 4/8 ans.

Cours collectif de 60 minutes pour les 8/10 ans et les 10/14 ans.

#### Les horaires :

Jeudi

▪ 4 / 8 ans : 17H00 - 17H45

▪ 8 / 10 ans : 17H45 - 18H45

▪ 10 / 14 ans : 18H45 - 19H45

#### Lieu :

Foyer rural : grande salle du 1<sup>er</sup> étage.

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

##### Résidents sur Gometz la Ville

160 € pour les 4 / 8 ans

215 € pour les 8 / 10 ans

215 € pour les 10 / 14 ans

##### Non-résidents sur Gometz la Ville

190 € pour les 4 / 8 ans

245 € pour les 8 / 10 ans

245 € pour les 10 / 14 ans



## Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les enfants de moins de 12 ans et les étudiants.



## FOOTBALL LOISIRS JEUNES (+ 15 ANS) ET ADULTES – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs pour + de 15 ans et les adultes.

### Le format :

Foot loisirs pendant 2H00.

### Les horaires :

Dimanche : 10H00 – 12H00

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

**Gratuit**



## Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*





## TENNIS LIBRE POUR TOUS – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

La section Tennis adultes de Culture, Fêtes et Sports est affiliée à la Fédération Française de Tennis (FFT) depuis 1983 et tous ses Adhérents y sont licenciés.  
et vous permet d'accéder aux 2 terrains de tennis pour en faire la pratique en mode Loisirs.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis.**

### Président :

Maurice BOULAY

01 60 12 15 02 ou 06 89 52 76 91

boulaymaurice@wanadoo.fr

### Les horaires :

Sur réservation des courts de tennis suivant disponibilités.

### Les documents suivants sont nécessaires pour les inscriptions ou réinscriptions :

- 1 photo récente pour les nouveaux badges de réservation
- 1 chèque à l'ordre de « Culture, Fêtes et Sports Section Tennis » (ou paiement en espèces possible)
- pour une réinscription : N° de l'ancien badge : .....

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) (tarifs confirmés en Septembre 2015) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

- Adultes (inscription et licence) : 109€
- Etudiants (18/25 ans inscription et licence) : 89€
- Jeunes < 18 ans (inscription et licence) : 85€

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

Adultes (inscription et licence) : 161€

Jeunes < 19 ans (inscription et licence) : 140€

▪ Carte famille possible pour accompagner un membre de la famille déjà licencié pour usage des terrains en dehors des cours : 65€

- Badge de réservation (1<sup>ère</sup> année) : 8€
- Clé d'accès aux courts : 2€

Possibilité de cours particuliers ou collectifs pour débutants ou confirmés les samedis.



## Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les enfants de moins de 12 ans et les étudiants.



**PILATES ADULTES – CULTURE, FÊTES ET SPORTS**

Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs. Grâce à la polyvalence des appareils, on peut y pratiquer des centaines d'exercices différents.

Les exercices sont sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire. Au contraire, un programme complet d'exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. On insiste particulièrement sur les exercices pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), régions que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelait la « génératrice ».

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du pilates (chaque mois pour les femmes enceintes)**

**L' animateur :**

Kitzy MONTBRUN (instructeur pilates certifié)

06 89 15 14 92

m.kitzy@hotmail.fr



**Le format du cours :**

Cours collectif de 60 minutes.

**Les horaires :**

Lundi : 10H00 à 11H00 (sous réserve d'un minimum de 6 inscrits par cours).

Un 2<sup>ème</sup> cours sera ouvert en soirée (information en septembre).

**Lieu :**

Foyer rural : grande salle du 1er étage.

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

Résidents sur Gometz la Ville

**210€**

Non-résidents sur Gometz la Ville

**240€**



## Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les enfants de moins de 12 ans et les étudiants.



**GYMNASTIQUE ADULTES : CARDIO – FITNESS – MUSCULATION – PILAT – ABDOS – FESSIERS – STRETCHING – CULTURE, FÊTES ET SPORTS**

Que vous soyez un Homme ou une Femme, quel que soit votre âge et votre condition physique, nous vous proposons de vous remettre en forme, de renforcer votre musculature, de vous tonifier et de sculpter votre silhouette, ou tout simplement de vous aider à vous sentir bien dans votre corps. La section Gymnastique adultes de Culture, Fêtes et Sports vous propose des séances à thèmes accessibles à tous pour développer la force, l'endurance, la coordination... et de brûler des calories avec du matériel adapté : steps, bâtons de gym, poids, élastiques, tapis de gym, etc. ... dans la bonne humeur et en musique.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique.**

**L'animateur**

Benjamin CLAIRAC  
06 07 95 94 73

**Le format du cours :**

Cours collectif de 75 minutes

**Les horaires :**

Lundi : 20H00 - 21H15  
Mercredi : 20H15 - 21H30  
Jeudi : 11H00 - 12H15 (sous réserve d'un minimum de 6 inscrits).

**Lieu :**

Foyer rural : grande salle du rez de chaussée.

**Les tarifs pour l'accès aux 3 séances (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

Résidents sur Gometz la Ville  
200 € pour les Adultes

Non-résidents sur Gometz la Ville  
230 € pour les Adultes



## Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*





## RANDONNÉE PÉDESTRE ADULTES – CULTURE, FÊTES ET SPORTS

La section Randonnée de Culture, Fêtes et Sports a été créée en 1986 et compte déjà une cinquantaine d'adhérents.

**Son objectif :** entretenir votre forme physique tout en goûtant au plaisir de la découverte des paysages de nos régions.

**Sa proposition :** une randonnée, chaque mois, le dimanche matin à la belle saison et le dimanche après-midi en saison hivernale. Nos randonnées sont de 12 km environ soit 3h de marche maximum !

Nous organisons également, une fois par an, en mai, un week-end randonnée.

En 2016, la section randonnée a choisi le val de Loire pour son week-end annuel, qui s'est déroulé à la Pentecôte, du 14 au 16 mai au VVF d'Amboise.

Nous proposons également une journée complète en septembre pour découvrir un lieu proche de la région. Cette année nous irons à Chartres avec une visite guidée nocturne du circuit des Lumières.

**Conditions de participation :** Les randonnées mensuelles sont ouvertes aux adhérents à jour de leur cotisation (cotisation Culture, Fêtes et Sports ainsi que la cotisation section Randonnée). Les grands week-ends nécessitent une participation supplémentaire. L'inscription se fait de préférence lors du Forum des Associations de septembre ou au plus tard en novembre, lors de l'Assemblée Générale.

**Qui organise les randonnées ?** Le calendrier de l'année est défini lors de l'Assemblée Générale avec une particularité pour la sortie week-end qui est définie avec un an d'avance pour des raisons de logistique. Les adhérents volontaires proposent de prendre en charge le circuit et l'organisation de randonnées lors de l'AG. Le bureau apporte son aide, particulièrement pour l'organisation des grands week-end.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche.**

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

Résidents sur Gometz la Ville

8 € pour les adultes

Non-résidents sur Gometz la Ville

9 € pour les adultes

Pour le bureau de la Section Randonnée, Pascale Merlino, présidente.



## Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 9€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*