

Marche nordique

Saison 2020/2021

Rendez-vous à 9h tous les jeudis
à partir du 3 septembre 2020

Tarif CAS : 135€

Tarif EXT : 180€

Réglable en 3 fois.

Inclus : assurance et cours

*Amoureux de la nature ? Besoin de respirer ?
Venez pratiquer avec nous !*

*La marche nordique aussi tonique que le jogging mais moins
traumatisante...*

90% des muscles travaillent !

*Pectoraux, biceps, triceps, dorsaux, sangle abdominale,
cuisses, fessiers... tout y passe et en plus la marche stimule
les fonctions cardio-respiratoires et le système d'équilibration.*

400 calories brûlées en 1 heure !

Pour les actifs, possibilité de rejoindre un groupe le samedi matin.

Programme et bulletin d'inscription au verso.

Marche encadrée par une équipe de professionnels diplômés, matériel fourni.

Prévoir une tenue adaptée : chaussures basses, vêtements de randonnée, petit sac et gourde ceinture.

Pour + d'infos, contacter Bernadette REY au 06 71 66 04 61

Séances	Mois	Dates					
1	Septembre	10 sept. 20		17	Février	4 févr. 21	
2		17 sept. 20		18		11 févr. 21	Vacances
3		24 sept. 20		19		18 févr. 21	RIEN
4	Octobre	1 oct. 20		20	Mars	25 févr. 21	
5		8 oct. 20		21		4 mars 21	
6		15 oct. 20		22		11 mars 21	
7		22 oct. 20	Vacances	23		18 mars 21	
		29 oct. 20	RIEN	24	Avril	25 mars 21	
8	Novembre	5 nov. 20		25		1 avr. 21	
9		12 nov. 20		26		8 avr. 21	
10		19 nov. 20		26	15 avr. 21	Vacances	
11		26 nov. 20			22 avr. 21	RIEN	
12	Décembre	3 déc. 20		27	29 avr. 21		
13		17 déc. 20		28	6 mai 21		
14	janvier	7 janv. 21		29	Mai	13 mai 21	
15		14 janv. 21		30		20 mai 21	
16		21 janv. 21		31		27 mai 21	
	vacances neige J et S	28 janv. 21	ABSENT	32	Juin	3 juin 21	
				33		10 juin 21	
				34		17 juin 21	
						24 juin 21	
				35	Juillet	1 juil. 20	



Bulletin d'inscription - Marche nordique

ADHÉRENT(E)S

Nom : Prénom :

Nom : Prénom :

N° de carte CAS : Numéro de téléphone :

Mail :@.....

EXTÉRIEUR(E)S

Nom : Prénom :

Nom : Prénom :

NOMBRE DE PERSONNES

Adhérent(e)s CAS : X 135 € =
Réglable en une fois ou 3 x 45 €

Invité(e)s (sous réserve de places disponibles) : X 180 € =
Réglable en une fois ou 3 x 60 €

Total :

Piscine de Chevigny-saint-Sauveur 10 leçons pour apprendre à nager

Carte de 10 leçons : 35 €

à partir
de 6 ans

NATATION ENFANTS



Inscriptions au secrétariat du CAS jusqu'au 28 août midi.

Les leçons sont à réaliser en continu dans l'intérêt pédagogique.

À la piscine de Chevigny-Saint-Sauveur : début des leçons la semaine du 14/09/2020. Les lundis, jeudis et vendredis de 17h à 17h30 ; de 17h30 à 18h ou de 18h à 18h30. Les mercredis de 13h30 à 14h.

La fiche sanitaire au verso doit impérativement être complétée.



FICHE DE RENSEIGNEMENTS ET SANITAIRE 2020-2021

❖ ETAT CIVIL

NOM de l'enfant : PRENOM.....

Sexe : Date de naissance Age :

Taille:..... Poids : Pointure :

Adresse :

NOM ET PRENOM DES PARENTS :

NOM et N° de TELEPHONE PORTABLE de la personne à contacter en cas d'urgence :

..... Lien de parenté avec l'enfant :

Droit d'image : OUI NON Mail

❖ RENSEIGNEMENTS MEDICAUX CONCERNANT L'ENFANT

Asthme OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>	Allergie médicamenteuse OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>
Allergie alimentaire OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>	Autres (à préciser.....)

NOM et Tél du médecin traitant.....

En cas d'urgence mon enfant sera transporté : (hôpital d'enfant ou autre).....

VACCINATIONS : (se référer au carnet de santé ou aux certificats de vaccinations de l'enfant)

VACCINS OBLIGATOIRES	OUI	NON	Dates derniers rappels	VACCINS RECOMMANDES	DATES
Diphtérie				Hépatite B	
Tétanos				Rubéole- oreillons-rougeole	
Poliomyélite				Coqueluche	
DT polio				Autres (préciser)	
Tétracoq				BCG	

Si l'enfant n'a pas les vaccins obligatoires, joindre un certificat médical de contre- indication

Attention : le vaccin anti tétanique ne présente aucune contre- indication.

Votre enfant porte- t- il des lunettes, des prothèses auditives, Précisez :

❖ AUTORISATIONS :

Je soussigné (e)

Père – Mère : Autorise la personne ci-dessous (impérativement âgée de + 15 ans) à venir rechercher mon enfant (pièce d'identité à fournir la première fois)

Nom : Prénom : Lien de parenté :

Je soussigné(e) (nom et prénom du responsable de l'enfant).....

- Déclare autoriser le responsable de l'activité à prendre, en cas de maladie ou d'accident, toutes mesures d'urgence prescrites par le médecin, y compris éventuellement hospitalisation et intervention chirurgicale urgente.
- Déclare être informé qu'en cas de maladie, les frais occasionnés par le traitement de l'enfant sont à la charge des familles (les pièces justificatives de ces frais et le dossier médical seront adressés à la famille en vue d'un éventuel remboursement).
- M'engage à signaler tout nouveau problème de santé survenu depuis la date de signature de cette fiche sanitaire.

Dijon, le

Signature du représentant légal :

JUDO ENFANTS

Saison 2020/2021

Reprise des cours la semaine du 7 septembre 2020

Prix CAS : 77€

Prix public : 154€

et 47€ pour les adhérents inscrits en 2019/2020 n'ayant pas eu cours pendant la période de confinement.



Ce montant comprend : la cotisation, la licence et l'assurance. Non compris le judogi (kimono).

Possibilité de payer en 2 fois.

INSCRIPTION AU SECRÉTARIAT DU CAS JUSQU'AU 21 AOÛT MIDI

RÉPARTITION DES COURS DE JUDO SELON ÂGE

Catégorie	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Eveil-Judo (2015-16)		13h45 à 14h30		18h00 à 18h45	
Débutants (1ère Année Judo) (2009-10-11-12)		14h30 à 15h30		18h45 à 19h45	
Mini-Poussins (2014)					
Mini-Poussins (2013)	17h30 à 18h30		17h30 à 18h30		
Poussins (2011-12)					

Catégorie	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Benjamins (2009-10)	18h30 à 20h00		18h30 à 20h00		
Minimes (2007-08)					
Cadets (2004-05-06)					
Juniors (2001-02-03)	20h00 à 22h00		20h00 à 22h00		
Seniors (2000 et moins)					
Renforcement Musculaire à partir de Cadets					9h00 à 10h30
Katas					10h30 à 12h00

Les cours sont dispensés par un professeur diplômé d'État.

Complexe sportif de Louzolle, rue François Mitterrand à Saint-Apollinaire.

Le bulletin d'inscription au verso doit impérativement être complété et accompagné d'un certificat médical avec mention « apte à la pratique du judo en compétition ».

SAISON 2020-2021
FICHE D'INSCRIPTION CAS

A.S.C JUDO Saint-Apollinaire

Renouvellement : oui non

Licencié/ Adhérent :

Nom : Sexe :

Prénom : Né(e) le :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : / Courriel :

Représenté par (obligatoire pour les mineurs) :

Nom /Prénom : Relation :

Téléphone : / Courriel :

Nom /Prénom : Relation :

Téléphone : / Courriel :

Dispositions en cas d'urgence : (cocher la case correspondant à votre choix ou rayer la mention inutile)

J'autorise / Je n'autorise pas le(s) responsable(s) de l'ASC Judo à faire procéder pour moi / pour mon enfant à toute intervention chirurgicale nécessitée par l'urgence, et sur avis médical, si un accident survenait au cours d'un entraînement, d'un championnat, d'un tournoi ou d'un stage durant la saison.

- RECOMMANDATIONS (Allergies, ...) :
- PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'ACCIDENT (tél.) :

Droit à l'image : (cocher la case correspondant à votre choix ou rayer la mention inutile)

J'autorise / Je n'autorise pas les dirigeants de l'ASC Judo à me photographier / à photographier mon enfant dans le cadre des activités du judo et de les diffuser les photos dans les journaux ou pour une action publicitaire.

Je reconnais avoir pris connaissance des consignes particulières du club.

Fait le A

Signature & mention « Lu et approuvé »

(Le responsable légal pour les mineurs)

Les cours de
peinture reprennent
à la rentrée !

ATELIER DU CAS PEINTURE / DESSIN

Conduit par Igor MISYATS

Les lundis et/ou vendredis de 18h30 à 20h30

14 rue Charlie CHAPLIN à Dijon (*hors vacances scolaires*)

Reprise des cours le 7 septembre 2020

Tarifs CAS

Tarifs Extérieurs

1 cours / semaine + 1 stage de 4h :

360 €

475 €

(30 € à l'inscription + 10 x 33 €)

(35 € à l'inscription + 10 x 44 €)

2 cours / semaine + 1 stage de 4h :

510 €

675 €

(30 € à l'inscription + 10 x 48 €)

(35 € à l'inscription + 10 x 64 €)

Matériel non-fourni. Engagement pour un an (saison 2020-2021). Pas de remboursement possible.

Inscrivez-vous dès maintenant au secrétariat du CAS

Chèques à libeller à l'ordre du CAS et à envoyer au CAS - 8 avenue de Dallas - 21000 DIJON

Pour + d'infos, contacter Bernadette REY au 06 71 66 04 61

Bulletin d'inscription

Atelier du CAS peinture/dessin

ADHÉRENT(E)

Nom : Prénom :

N° de carte CAS : Numéro de téléphone :

Mail :@.....

EXTÉRIEUR(E)

Nom : Prénom :

Adhérent(e) CAS :

- 1 cours / semaine + 1 stage de 4h X 360 € =
- 2 cours / semaine + 1 stage de 4h X 510 € =

Extérieur(e) :

- 1 cours / semaine + 1 stage de 4h X 475 € =
- 2 cours / semaine + 1 stage de 4h X 675 € =

**!/ \ A renvoyer avant le 1^{er} août au CAS, 8 avenue de Dallas 21000 Dijon
ou par mail à reservation@cas-agglodijonnaise.fr**

Atelier Théâtre

Tous les vendredis matin
de 10h à 12h
au Local Charlie Chaplin
Hors vacances scolaires

Tarif CAS : 90€/trimestre
Tarif Ext : 105€/trimestre

Avec la compagnie Zig-Zag !

Appel à candidatures :

Vous souhaitez simplement
découvrir l'Atelier Théâtre ?

Participez aux 2 premières séances.
c'est sans engagement.

Et si ça vous plait ? Restez avec nous
tout le trimestre !

PROMENADES DU MERCREDI

Responsables : Jean-Pierre PATRICK (06.95.81.40.42), Robert PENIDON (06.72.85.84.04) et Roger POITEVIN (06.34.10.13.03)

MOIS	DATES	LIEU DU PARCOURS	LIEU DE RDV	HEURE DU RDV
SEPT.	2 sept.	Jardins de Plombières	Darcy	13h45
	9 sept.	Pique-nique Ahuy	Bus terminus Ahuy	12h00
	16 sept.	Fort de Saint-Apollinaire	Lycée Eiffel	13h45
	23 sept.	Circuit de la Combe Souillot	Darcy	13h45
	30 sept.	Combe Persil - Combe à la Serpent	Darcy	13h45
OCT.	7 oct.	Circuit Charmes aux Lièvres	Bus terminus Ahuy	13h45
	14 oct.	Source de la Norges	Co-voiturage Tram 2 terminus Valmy	13h45
	21 oct.	Marsannay-la-côte	Darcy	13h45
NOV.	4 nov.	Circuit des trois fontaines	Darcy	13h45
	18 nov.	Coulée verte – lac Kir	Darcy	13h45
	25 nov.	Carrières Bacquin-Talant	Darcy	13h45
DÉC.	2 déc.	Repas Petit Cîteaux		





Journée « Chocolats-Chaussettes »

Le jeudi 19 novembre 2020 à Montceau-les-Mines

Commission Retraités
Présidente : Ginou Remond

Tarifs CAS : 70 €

Tarifs Extérieur : 72 €

DUFOUX
CHOCOLATS

MANUFACTURE de BONNETERIE
PERRIN®

Fondée en 1924



Inscriptions au local Charlie Chaplin les vendredis après-midi du 25/09 au 06/11.
L'heure et le lieu de départ vous seront communiqués à l'inscription.



Un programme local :

*Visite guidée de la
manufacture Perrin.*

Déjeuner au restaurant.

*L'après-midi visite de
la maison Dufoux.*

Découverte du patrimoine vivant et
du savoir-faire 100% made in France

Joël Rey,
Président du CAS

Galette des rois De la Commission Retraités

En janvier 2021 (date à venir)
À 14h00, salle des Fêtes Vosges à Dijon



Tarifs

CAS : 8 €

Invité : 10 €

Info

Le Maire de la ville de Dijon organise début décembre un repas réservé aux habitants de la ville de Dijon.

Pour faciliter les inscriptions, vous pourrez vous inscrire auprès de Gisèle MAILLARD début septembre au local Charlie Chaplin. Pour plus d'informations, vous pouvez la contacter au 06.67.15.31.87