



9 Impasse de La Roberte
13770 VENELLES
Tel 04 42 54 19 93
**Bureau ouvert le mardi
de 16h00 à 19h00**

www.venellesloisirs.fr

TIR À L'ARC



LES ANIMATEURS :

André,
Jean- Marie, tél : 06 09 30 53 22
Marc tél : 04 42 54 07 99

ACTIVITE	NIVEAU	MONITEUR*	JOUR	HORAIRE	LIEU
QI-GONG	tous niveaux	YANN	lundi	16h30/18h00	La Bosque
		CAROLINE	mardi	14h00/15h30	
		PATRICIA	mardi	18h00/19h30	La Grande Terre
PILATES	tout âge	JULIE	lundi	9h00/10h00	La Bosque
CHRISTINE		vendredi	10h00/11h00		
		MELISSA	vendredi	17h00/18h00	Grande Terre
GYM DETENTE	tout âge	MARIE	mardi	9h00/ 10h00	La Bosque
				10h00/11h00	
			jeudi	18H15/19H15	La Grande Terre
		MARIE	vendredi	9H00/10H00	La Bosque
CARDIO	adultes	JULIE	lundi	10H00/11H00	La Bosque
STRETCHING		CHRISTINE	mercredi	18H30/19H30	La Grande Terre
			vendredi	11H00/12H00	La Bosque
YOGA	Débutants	JULIE	lundi	11H00/12H00	La Bosque
RANDO	facile moyenne normale couplée sportive	ANNETTE ,CATHY, CHANTAL MIREILLE, CHRISTIAN JEAN-MARC et MICHEL vous concoctent ces différentes randos			le jeudi
	dominicale	via programme trimestriel			2 dimanches/ mois
	sportive	CHRISTIAN			2 mardis par mois
SORTIES CULTURELLES			1 vendredi par trimestre, si possible		
TIR A L'ARC	entrainement adultes	JEAN-MARIE	lundi	9h00/12h00	Dans la Salle Polyvalente ou
			vendredi	10h00/12h00	
	initia. adultes,ados	ANDRE	samedi	9H/11h00	stand extérieur temps permettant
				entrain. adultes	
* tous nos moniteurs sont diplômés					màj 14/08/2024



Informations générales

Comment adhérer :

Vous pouvez bénéficier d'une séance gratuite pour découvrir et choisir.

Une fois le choix effectué, vous devez vous présenter au siège de l'Association, aux heures de permanence avec :

Le montant de l'adhésion et la participation à l'activité.

- Pour les mineurs : Le certificat médical d'aptitude (ou de non contre indication)
- Pour les adultes : Le questionnaire de santé, et possibilité de le remplir sur place.

Tarifs annuels pour la saison : 2024/2025

1) L'adhésion : 40 €/an.

Comprend la licence + l'assurance.

L'adhésion est obligatoire pour toute participation à une activité ou à une manifestation organisée par l'Association.

2) Participation à l'activité : 50 €/an.

Le règlement doit être effectué de préférence par chèque.

ASSURANCE : L'Association a souscrit auprès de la MAIF un contrat d'assurance multi garanties qui couvre chacun des adhérents pendant l'activité. Une documentation sur le contrat d'assurance souscrit est à la disposition des adhérents.

Nota : pour les sorties culturelles, seule l'adhésion est nécessaire.

Le tir à l'arc est pratiqué au sein de notre association, à partir de 12 ans.

« Tous les enfants rêvent de se servir d'un arc ».

La puissance et la morphologie de chacun sont déterminantes dans le choix de l'arc.

Pendant les séances d'initiation, les débutants tirent avec le matériel adapté, prêté par l'association.

Le tir à l'arc est une excellente école de maîtrise de soi.

Tout d'abord il pousse à se motiver : on veut absolument mettre la flèche dans le centre de la cible. Il faut viser juste, bien se concentrer, en extérieur penser au vent, à la lumière, décocher la flèche au bon moment. Les sensations sont intenses, c'est à ce moment là que tout se joue, en une fraction de seconde.

La concentration, l'équilibre, la maîtrise de soi, la précision sont des qualités indispensables, acquises ou améliorées par la pratique du tir.

Alors pourquoi ne pas essayer ?

LES SEANCES

Voir planning ci-dessus :

Débutants 2024 : à partir du samedi 21 septembre 2024

Attention : Ce jour-là, pour les jeunes, un test d'aptitude validera, ou non, l'inscription.

NOTA : Nous sommes tributaires des séances exceptionnelles programmées dans la salle polyvalente. Celles-ci peuvent entraîner l'annulation de certaines de nos activités. Nous nous en excusons par avance.