Adhésion & Infos

L'ADHÉSION

Obligatoire pour participer à l'ensemble des activités. Elle comprend une assurance contractée par l'association et est valable du **1er septembre 2026 au 31 août 2027.**

Individuelle : 14 € | Famille : 20 €

CALENDRIER

Les cours se dérouleront du **14 septembre 2026 au 20 juin 2027**, hors vacances scolaires.

L'ASCR se réserve la possibilité de modifier ou d'annuler une activité en cas d'effectif insuffisant.

✨ **Premier cours d'essai gratuit**

TARIFS & REMISES

- Remise de **5 %** pour 2 activités
- Remise de **10 %** pour 3 activités

💡 *La réduction s'applique automatiquement sur l'activité la moins chère du participant. Hors cours individuels.*

MODALITÉS DE PAIEMENT

Le règlement est à effectuer le jour de l'inscription (adhésion + activités) soit au comptant soit en plusieurs fois

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

la sécurité sociale

Hautes-Alpes le département

CHAMPSAUR VALGAUDEMAR communauté de communes

Mairie de Saint-Jean-Saint-Nicolas

Projet Associatif

"Rejoindre l'ASCR, c'est adhérer à un projet et s'unir autour de valeurs d'entraide et de partage."

L'**Association Sportive Culturelle et Rurale (MJC)** œuvre au quotidien, dans le cadre de l'éducation populaire, pour tisser des liens durables dans toute la vallée.
Elle permet à chacun d'exercer activement sa citoyenneté, de partager des passions sportives ou artistiques et de contribuer au mieux-vivre ensemble.

Consultez régulièrement notre site internet : des ateliers ponctuels et des stages variés seront proposés tout au long de l'année.

Inscriptions en ligne :

https://www.ascr05260.fr/

Association Sportive Culturelle et Rurale
Maison des Jeunes et de la Culture
St Jean St Nicolas
📞 04 92 55 93 41 | 06 30 53 95 16
✉ ascr05260@gmail.com

Document édité par l'ASCR — Ne pas jeter sur la voie publique.

ASCR
SAINT JEAN SAINT NICOLAS
ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE RURALE

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Sportives et Culturelles

SAISON 2026-2027

POUR TOUS, À TOUS LES ÂGES !



SPORT
Pilates • Gym douce
Renforcement
Circuit training



CULTURE
Piano • Guitare
Musique



CRÉATIVITÉ
Couture • Macramé
DIY • Photo



BIEN-ÊTRE
Yoga • Sophrologie
Bien-être & détente



DANSE
K-Pop • Danse du monde
Zumba



GYM DOUCE
Bouger en douceur
Se mobiliser • S'assouplir



LANGUES
English
Kids& Teenagers



ARTS MARTIAUX
Taekwondo
Kick-boxing

Maison des Jeunes et de la Culture

ASCR
SAINT JEAN SAINT NICOLAS

INSCRIPTIONS OUVERTES À PARTIR DU LUNDI 1ER SEPTEMBRE 2026

Inscriptions en ligne : https://www.ascr05260.fr/

ou dans les bureaux de l'ASCR

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2026/2027 DE L'ASSOCIATION SPORTIVE CULTURELLE ET RURALE

ENFANTS & ADOS (4 - 14 ANS)

LES 4 - 6 ANS

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE / LIEU	TARIF
English-Kids	MAR	17h00 - 17h45 Salle de la Mairie	140 € an
Eveil musical	MAR	30 min Mille Club (6)	310 € 118 €/trim
Zumba Kids	MAR	17h00 - 18h00 Salle JPR	140 € an
Gym récréative	MER	17h00 - 18h00 Salle JPR	140 € an
Baby Taekwondo	JEU	17h00 - 17h45 Salle JPR	130 € an

LES 7 - 14 ANS

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE / LIEU	TARIF
English-Teenagers (Collège)	MAR	17h45 - 18h30 Salle de la Mairie	140 € an
Piano (Indiv.)	MER	30 min / 45 min Salle de la Mairie	390 € 585 € (45m)
Guitare / Basse (Indiv.)	MAR	30 min / 45 min Mille Club	390 € 585 € (45m)
M.A.O.	MAR	1h00 Mille Club (6)	465 € 178 €/trim
Hip hop - Gym - Step - Danse accro	MER	18h00 - 19h00 Salle JPR	140 € an
Zumba Jeunes	MAR	18h00 - 19h00 Salle JPR	140 € an
Taekwondo (≤ 13 ans)	LUN	17h45 - 18h45 Salle JPR	150 € (1 cours)
	JEU	17h45 - 18h45 Salle JPR	210 € (lundi + jeudi)

ADOS & ADULTES - SPORTS & BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE / LIEU	TARIF
Pilates	MAR	10h15 - 11h15 Salle JPR	140 € an
Sophrologie tous les 15 j	LUN	14h15 - 15h15 Salle de la Mairie (1)	80 € an
Yoga (Max 16)	LUN	15h00 - 16h30 Mille Club	210 € 91 €/trim
Yoga (Max 16)	LUN	17h00 - 19h00 Mille Club	280 € 121 €/trim
Yoga (Max 16)	JEU	08h30 - 10h00 Mille Club	210 € 91 €/trim
Yoga (Max 16)	JEU	10h30 - 12h00 Mille Club	210 € 91 €/trim
Zumba "Gold"	MAR	16h00 - 17h00 Salle JPR	140 € an
Bodysculpt	MAR	19h00 - 20h00 Salle JPR	140 € an
Gym douce adaptée	MAR	09h00 - 10h15 Salle JPR	175 € an
Renforcement musc.	MAR	11h15 - 12h30 Salle JPR	175 € an
Bouger autrement	VEN	10h00 - 11h15 Mille Club	175 € an
Kick-boxing	MER	18h30 - 20h00 Mille Club (≥ 14 ans)	210 € an
Taekwondo	JEU	18h45 - 20h15 Salle JPR	180 € an
Circuit training	LUN	19h00 - 20h00 Salle JPR	160 € an

ADOS & ADULTES - CULTURE & CRÉATIF

MUSIQUE & EXPRESSION

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE / LIEU	TARIF
Piano (Individuel)	MER	30 min / 45 min Salle de la Mairie	390 € 585 € (45m)
Guitare / Basse (Indiv.)	MAR	30 min / 45 min Mille Club	390 € 585 € (45m)
Danse du monde	JEU	18h30 - 19h30 Mille Club	140 € an
K-pop	SAM	15 séances Mille Club (5) (≥ 12 ans)	180 € an
Rencontre Photo tous les 15 jours	LUN	18h00 - 20h00 Médiathèque	50 € an

ATELIERS CRÉATIFS & COUTURE

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE / LIEU	TARIF
Macramé / Crochet (Déb) tous les 15 j	LUN	15h30 - 16h30 Salle de la Mairie (1) (7)	50 € an
Macramé / Crochet (Conf) tous les 15 j	LUN	14h30 - 16h30 Salle de la Mairie (3) (7)	60 € an
Couture tous les 15 j	MER	14h30 - 16h30 Mille Club (2) (7)	100 € an
DIY (Faites le vous-même) tous les 15 j	MER	14h30 - 16h30 Mille Club (4) (7)	60 € an

Inscription annuelle prioritaire :
les demandes d'adhésion à l'année sont traitées en priorité.

CALENDRIER DE DÉMARRAGE
(1) À partir du 14/09/2026
(2) À partir du 16/09/2026
(3) À partir du 21/09/2026
(4) À partir du 23/09/2026

FRÉQUENCE & LOGISTIQUE
(5) 15 séances réparties dans l'année
(7) Matériel de base fourni

CAPACITÉ D'ACCUEIL
(6) Collectif : 2 participants min, 4 max
Note : Toutes les activités nécessitent une inscription.