



www.csalavalbonne.com

PREVISIONS SAISON 2025/2026

POUR LES ADULTES ET ADOS
SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS
EN COURS D'ANNÉE

BADMINTON

M. TRUPIANO Laurent - 06 29 83 40 533

A partir de 14 ans si autonome en jeu

Lundi de 17h30 à 20h

Mercredi de 17h30 à 20h

Vendredi de 17h30 à 20h

Au gymnase - Camp de la Valbonne

CROSS TRAINING

M. PERRIER BERCHE Aurélien – 06 10 16 20 40

A partir de 16 ans

Lundi et mercredi de 12h à 13h + jeudi de 17h30 à 18h30

Camp de la Valbonne : Gymnase, Salle de musculation, Stade

CUISINE

Mme GUINET Marie-Jo - 06 73 70 25 80

Vendredi de 10h à 16h

A la maison du CSA à Chânes

CYCLISME

M. TROMBINI Gilles - 06 23 49 37 46

A partir de 16 ans

Du lundi au jeudi de 8h à 10h

Possibilité 11h 45 - 13h15

FUTSAL

M. ABADLIA Houalide - 07 65 22 49 62

Mardi, mercredi et jeudi de 12h à 13h30

Au gymnase - Camp de la Valbonne

KICKBOXING – BALAN LA VALBONNE ASSOCIATION KICKBOXING

Club conventionné – Double licence

Inscription directe auprès du BLVAK uniquement.

M. INVERNIZZI Etienne - 06 22 61 59 45

M. PONTHEU Stéphanie - 06 17 28 15 75

A partir de 16 ans

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
18H00-19H15 <i>Kick Boxing</i> <i>Compétiteurs</i>	18H00-19H15 <i>Kick Boxing Ados</i> <i>10 à 15 ans</i>	17H45-18H45 <i>Baby Boxing</i> <i>5 à 9 ans</i>	18H00-19H15 <i>Kick Boxing Ados</i> <i>10 à 15 ans</i>	19H00-20H15 <i>Cardio Training</i>
19H30-20H30 <i>Lady Boxing</i>	19H30-21H00 <i>Kick Boxing Adultes</i> <i>à partir de 16 ans</i>	19H00-20H15 <i>Cardio-training</i>	19H30-21H00 <i>Kick Boxing Adultes</i> <i>à partir de 16 ans</i>	

Dojo - Camp de la Valbonne

ATTENTION : TARIFS DU CLUB et NON DU CSA.

LASER GAME EN EXTERIEUR

Valérie Tison – 07 80 99 59 41

Samedi / dimanche – Horaires des sessions en fonction de l'activité

A l'école des ponts

Contacter l'animateur avant déplacement sur site pour confirmation de la séance

MUSCULATION

M. ROGELET Jean-Pierre - 06 47 02 60 16

A partir de 14 ans accompagné d'un adulte licencié de l'activité et présent dans la salle

Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 17h30 à 20h

Au bâtiment 85 – Camp de la Valbonne

Chaussures propres pour la salle + serviette obligatoires

NATATION LIBRE

M. PERRIER BERCHÉ Aurélien – 06 10 16 20 40

Enfants à partir de 6 ans sous la responsabilité d'un parent licencié de l'activité et présent avec lui dans le bassin.

Mardi, mercredi, jeudi de 17h30 à 19h30

Piscine du Camp de la Valbonne

PAINTBALL

Mme TISON Valérie – 07 80 99 59 41

**Samedi / dimanche – Horaires des sessions en fonction de l'activité
A l'école des ponts**

**Journée d'essai obligatoire avant inscription définitive – Contact
avant déplacement sur site**

PATCHWORK

Mme GUINET Marie-Jo - 06 73 70 25 80

Mercredi de 14h - 17h

A la maison du CSA à Chânes

PEINTURE SUR PORCELAINE

Mme TOULOUSE Rose

Mardi de 8h30 à 15h30

A la maison de Chânes

PILATES

Mardi de 12h à 13h

Contact : blanchet.marion@gmail.com

Salle d'activité CSA – derrière le Dojo – Camp de la Valbonne

RÉFECTION FAUTEUIL

Mme Christiane Saint Cyr - 06 81 20 61 91

Le jeudi 9h à 12h

A la maison de Chânes

PLONGÉE – MAIALI PLONGEE

Club conventionné – Double licence

Inscription directe auprès de MAIALI PLONGEE uniquement

Inscription MAIALI PLONGEE avant inscription CSA.

Mme PERENNEC Marie-Estelle - contact@maialiplongee.fr

Mardi et jeudi de 19h30 à 22h et samedi de 9h30 à 12h00

ATTENTION : TARIFS DU CLUB et NON DU CSA.

TIR À L'ARC

M. LAGARDE Christophe - csa.lavalbonne@orange.fr

Mardi de 18h à 20h

Au bâtiment 85 – Camp de la Valbonne

TIR AIR-SOFT

M. Max Medus – 06 18 27 16 62

Adultes uniquement

Samedi et dimanche de 8h à 18h

A l'école des ponts

Séance d'essai obligatoire avant inscription directement auprès des responsables de la Section

TIR SPORTIF ET LONGUE DISTANCE

M. BOTELLA Olivier - 06.67.29.28.24 - personnkraps@hotmail.fr

Adultes uniquement

Nombre limité d'adhérents

Priorité d'inscription aux militaires et aux anciens inscrits.

Pas d'inscription directe au secrétariat.

Merci de contacter l'animateur responsable avant toute inscription.

Horaires sous réserve des disponibilités opérationnelles des infrastructures. (Horaires irréguliers, non fixes)

TRIATHLON

M. TERUEL Richard - 06 70 46 79 01 - richard020816@hotmail.fr

NATATION: lundi de 18h à 20h

CYCLISME: lundi au vendredi de 8h à 10h / jeudi de 12h à 13h30

CAP : jeudi de 18h à 19h30 (Stade du Plenel à Meximieux avec le club Meximieux Triathlon)

+ Sortie et/ou musculation le week-end.

Section conventionnée : tarif particulier pour les licenciés du Club de Triathlon de Meximieux

PREVISIONS SAISON 2025/2026

POUR LES ENFANTS ET ADOS
SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS EN COURS D'ANNÉE

BOXE EDUCATIVE– BALAN LA VALBONNE ASSOCIATION KICKBOXING

Club conventionné – Double licence

Inscription directe auprès du BLVAK uniquement

M. INVERNIZZI Etienne - 06 22 61 59 45

M. PONTHEU Stéphane - 06 17 28 15 75

De 6 à 9 ans : Mercredi de 17h45 à 18h45

De 10 à 14 ans : Mardi et jeudi de 18h à 19h15

Dojo - Camp de la Valbonne

ATTENTION : TARIFS DU CLUB et NON DU CSA.

LASER GAME EN EXTERIEUR

A partir de 9 ans

Valérie Tison – 07 80 99 59 41

Samedi / dimanche – Horaires des sessions en fonction de l'activité

A l'école des ponts

**Journée d'essai obligatoire avant inscription définitive – Contact
avant déplacement sur site**

PAINTBALL

Mme TISON Valérie – 07 80 99 59 41

A partir de 9 ans

Samedi / dimanche – Horaires des sessions en fonction de l'activité

A l'école des ponts

**Journée d'essai obligatoire avant inscription définitive – Contact
avant déplacement sur site**

PLONGÉE – MAIALI PLONGEE

Club conventionné – Double licence

Inscription directe auprès de MAIALI PLONGEE uniquement

Inscription MAIALI PLONGEE avant inscription CSA.

Mme PERENNEC Marie-Estelle - contact@maialiplongee.fr

A partir de 10 ans

Samedi de 9h30 à 12h00

ATTENTION : TARIFS DU CLUB et NON DU CSA.

TIR À L'ARC

M. LAGARDE Christophe : csa.lavalbonne@orange.fr

A partir de 10 ans

Mardi de 18h à 20h

Au bâtiment 85 – Camp de la Valbonne

TRIATHLON

Horaire : sur le créneau « adulte »

Enfant autonome et accompagné d'un adulte licencié.

Toutes nos sections sont encadrées par des animateurs bénévoles.

Contact : csa.lavalbonne@orange.fr