



PREVISIONS SAISON 2024/2025

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

www.csalavalbonne.com

BADMINTON

M. TRUPIANO Laurent - 06 29 83 40 53

Lundi de 17h30 à 20h

Mercredi de 18h30 à 20h

Vendredi de 17h30 à 20h

Au gymnase - Camp de la Valbonne

CUISINE

Mme GUINET Marie-Jo - 06 73 70 25 80

Vendredi de 10h à 16h

A la maison du CSA à Chânes

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

ENCADREMENT

Mme GAUDY Claudine - 06 81 88 65 27

Le lundi de 14h à 16h30

A la maison de Chânes

FUTSAL

Contact : M. Abadlia 07 65 22 49 62

Mardi et jeudi de 12h à 13h30

Mardi de 17h30 à 19h

Au gymnase - Camp de la Valbonne

HANDBALL LOISIRS MIXTE

Mme KANT Marie-Anne - csa.lavalbonne@gmail.com

En partenariat avec le club de handball de Meximieux → SG3

A partir de 16 ans

Horaires à définir

Au gymnase - Camp de la Valbonne

HANDBAUTEUIL

Mme KANT Marie-Anne - csa.lavalbonne@gmail.com

En partenariat avec la section du club de handball de Meximieux

A partir de 10 ans environ selon la taille –

Public : pour personnes valides et à mobilité réduite

Mardi de 19h à 20h30

Au gymnase - Camp de la Valbonne

HANDFIT

M. Kant Samuel - smlkanthand@gmail.com

En partenariat avec le club de handball de Meximieux

A partir de 16 ans

Enfants à partir de 8 ans + présence obligatoire d'un parent licencié de l'activité et présent sur le terrain

Essai obligatoire pour les enfants avant inscription avec accord de l'animateur

253 route du Péage - 01800 Pérouges

Mercredi 19h30 à 20h30

Samedi 9h45 à 10h45

KICKBOXING – BALAN LA VALBONNE ASSOCIATION KICKBOXING

Section sous convention Double licence - Inscription directe auprès du BLVAK uniquement.

M. INVERNIZZI Etienne - 06 22 61 59 45

M. PONTHEU Stéphane - 06 17 28 15 75

A partir de 15 ans

Lundi 19h30 – 20h30 Lady Boxing

Mardi et Jeudi de 19h30 à 21h

Samedi - Niveau « confirmé – compétiteurs » de 10h30-12h

Dojo - Camp de la Valbonne

ATTENTION : TARIFS DU CLUB et NON DU CSA.

LASERTAG

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

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 Camp de la Valbonne – Bât. 85

Chaussures propres pour la salle + serviette obligatoires

NATATION LIBRE

M. PERRIER BERCHE 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 - SOUS RESERVE

Mme TISON Valérie – 07 80 99 59 41 - uspra2012@gmail.com

A partir de 14 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

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 – Au camp

RÉFECTION FAUTEUIL

Mme Christiane Saint Cyr - 06 81 20 61 91

Le jeudi 9h à 17h

A la maison de Chânes

PLONGÉE

Section sous convention 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.

SELFDEFENSE – BALAN LA VALBONNE ASSOCIATION KICKBOXING

Section sous convention Double licence - Inscription directe auprès du BLVAK uniquement.

M. INVERNIZZI Etienne - 06 22 61 59 45

M. PONTHEU Stéphane - 06 17 28 15 75

A partir de 15 ans

Mercredi et vendredi – 19h – 20h15

Dojo - Camp de la Valbonne

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 CXM (à côté du CEFOS) – 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

Priorité d'inscription aux militaires et aux anciens inscrits.

Pas d'inscription directe au secrétariat. Merci de contacter l'animateur responsable.

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.

Toutes nos sections sont encadrées par des animateurs bénévoles.

PREVISIONS SAISON 2024/2025

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

BADMINTON

M. TRUPIANO Laurent - 06 29 83 40 53

A partir de 11 ans

Mercredi de 17h30 à 18h30

Au gymnase - Camp de la Valbonne

BOXE EDUCATIVE- BALAN LA VALBONNE ASSOCIATION KICKBOXING

Section sous convention Double licence - Inscription directe auprès du BLVAK uniquement

M. INVERNIZZI Etienne - 06 22 61 59 45

M. PONTHEIU 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.

LASERTAG

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

MULTISPORTS ENFANTS

Mercredi – 14h à 15h30

Enfants du CE1 au CM2

Contact : Aurélien Perrier Berche - 06 10 16 20 40

Sur le camp (Gymnase, stade, piscine...)

PLONGÉE

Section sous convention 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

Horaires à confirmer (mardi ou mercredi de 18h à 20h)

A partir de 10 ans

Au CXM (à côté du CEFOS) – 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