

Pour les Adultes / Ados 2020/2021

Sous réserve de changement

Badminton

M. TRUPIANO Laurent - 06 29 83 40 53
Lundi de 17h30 à 20h
Mercredi de 17h30 à 20h
Vendredi de 17h30 à 20h
Au gymnase



Batterie

M. PIRES Julien
Contact: batteriecsalvb@gmail.com
Jeudi soir entre 18h00 à 20h30;
Cours individuels de 30 minutes par personne ;
Taille minimum 1m 40,
Salle CSA (à côté du secrétariat)



Basket

M. MALTOT Simon -
Contact: csa.basket.valbonne@gmail.com
Mardi de 12h à 13h
Jeudi de 19h15 à 22h
Au gymnase à partir de 18ans.



Bien être / Top (Technique optimisation du potentiel)

Mme GUEHO Céline - 06 82 45 85 54
A la maison de Chânes
Mercredi 20h45 - 21h45
Adultes / Ado à partir de 15 ans



Cuisine

Mme GUINET Marie-Jo - 06 73 70 25 80
Vendredi de 10h à 16h
A la maison de Chânes



Cyclisme

M. TROMBINI Gilles - 06 23 49 37 46
A partir de 16 ans
Du lundi au vendredi de 8h à 10h

Possibilité 12 h 00 - 13 h 30



Cross fit

M. LAMBERT Eric - 06 20 76 59 94
Lundimardi et jeudi de 12h à 13h au gymnase du
Camp de la Valbonne



Course hors stade

M. DAOUDI Mohamed - 06 17 19 04 41
Au camp de la Valbonne



Danse country

M. DELACOURT Robert - 06 09 76 64 34
Le lundi de 19h00 à 20h30 (confirmés)
le lundi de 20h30 à 22h00 (débutants)
A la maison de chânes.



Encadrement

Mme GAUDY Claudine - 06 81 88 65 27
Le lundi de 14h à 16h30
A la maison de Chânes



fitness féminin

Mme BRISEVIN Eugénie - 06 68 13 23 42
Renforcement musculaire : abdos - fessiers
jeudi de 9h30 à 10h30
salle csa dans le camp.

Gaming

M. CHEBRET Adrien
csagaminglvb@hotmail.com
<https://discord.gg/wDFWFQC>
Mercredi de 18h à 21h30
salle SIMU / bat 89



Golf (csa ambérieux)

M. DENEUVIS Georges -
06 06 90 97 25 / 04 74 38 45 84
Lundi au dimanche
Lieu : Golf de la Sorelle à Villette sur Ain



Jardinage

Mme BILLET Sarah - 06 41 88 10 86

A la maison de Chânes



Kickboxing

M. INVERNIZZI Etienne - 06 22 61 59 45
Mardi et mercredi 18h45 à 20h45 Dojo
Camp de la Valbonne.

Judo

CONTACT- 06 12 18 12 13
Jeudi et vendredi
Dojo camp de la Valbonne.



Musculation

M. ROGELET Jean-Pierre - 06 47 02 60 16
Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 17h30 à 20h
Samedi de 10h à 12h
Bât 85



Natation libre

Mardi, mercredi et jeudi de 17h30 à 19h30
Sous réserve de disponibilité de BNSSA
A la piscine



Handball

M. KANT Samuel
Contact : smlkanthand@gmail.com
Le mardi de 19h15 à 21h15.
Au gymnase



Paintball

M. VALLIER Eric - ericvallier@wanadoo.fr
Dimanche tous les 15 jours de 9h à 18h
A l'école des ponts
(à partir de 14 ans)
Faire une journée d'essai obligatoire



Réfection fauteuil

Mme SAINT-CYR Christiane
Le jeudi 9h à 17h
A la maison de Chânes

Plongée

M. LEPETIT Patrick- contact@maialiplongee.fr
Mardi et jeudi de 19h30 à 22h
Samedi de 9h30 à 12h00
A la piscine - A partir de 12 ans



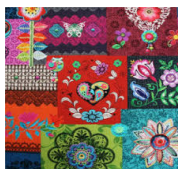
Parachutisme

M. BENTEO Alexandre
Du 1er mars au 31 octobre
(Réservé aux militaires)



Patchwork

Mme GUINET Marie-Jo
Mercredi de 14h - 17h
A la maison de Chânes



Tai-Chi

M. LEFEBVRE Michel
Mardi de 18h à 19h30
Jeudi 8h à 10h
(avoir au moins 13 ans)
A la salle csa (derrière le gymnase)

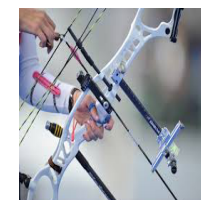


Peinture sur porcelaine

Mme TOULOUSE Rose
Mardi de 8h30 à 15h30
A la maison de Chânes

Tir à l'arc

M. LAGARDE Christophe
Mardi de 18h à 20h
Au CXM (à côté du CEFOS)



Pour les Enfants / Ados 2020/2021

Sous réserve de changement



Tir air-soft

M. Medus Maximilien - 06 18 27 16 62
Samedi et dimanche de 8h à 18h
A l'école des ponts
(à partir de 18 ans)
(une séance d'essai obligatoire)

Tir

M. TARAVEL Alexandre
contact: alextaravel@hotmail.fr
adultes uniquement



Triathlon:

Les créneaux horaires :
Natation: lundi soir 18H - 19H30
Vélo: lundi - mercredi - jeudi de 8h à 10h
CAP: jeudi 18H30 - 19H30 sur la piste du Menel
Contact: richard020816@hotmail.fr
TERUEL Richard Tel: 06 70 46 79 01



Section SKI : (csa ambérieux)
Voir sur le site CSA

Handball

M. KANT Samuel - smlkanthand@gmail.com
Mardi de 18h00 à 19h00 Groupe 11/ 14 ans
Jeudi de 18h00 à 19h00 Groupe 8 / 10 ans
Au gymnase .



Kung-Fu / Sanda

M. COMBE-WILLIART Maxence
06 99 66 99 96
Mercredi de 17h00 à 18h00
de 6 à 12 ans.
Au Dojo (bat.07)



Qian Chui Bai Lian Kung-Fu



Tir à l'arc

M. LAGARDE Christophe
Mercredi de 17h à 19h
A partir de 10 ans
Au CXM (à côté du CEFOS)



Plongée

Mr LEPETIT Patrick- contact@maialiplongee.fr A
partir de 12 ans
Mardi et jeudi de 19h30 à 22h
Samedi de 9h30 à 12h00
A la piscine.

