Programme des activités 2024-25

Rajout de l'adhésion au COV : + 15 € et licence si obligatoire
Attention : vérifiez sur chaque page des sections (site internet), les documents à fournir

BADMINTON

Jeune 105 € + licence obligatoire - Adulte 146 €
Cours sup. 54 € (septembre)

Cours et jeux libres pour les adultes
Cours pour les 10/17 ans

Adultes	G1	Lun. 20h-22h	Gymnase Niki de St Phalle
	G3	Ven. 19h-20h30	Gymnase Niki de St Phalle
12-17 ans	G4	Ven. 17h30-19h	Gymnase Niki de St Phalle
(Intermédiaire et conf.)			
10-15 ans	G5	Mer. 17h-18h30	Gymnase Niki de St Phalle

BASE-BALL

G1-G2 113 € / G3 100€ + licence obligatoire

Base-ball, softball et base-ball 5

U9 et U10 (de 2015 à 18)	G3	Merc. 14h-15h30	Terrain de la source
U11 à U18 (de 2007 à 2015)	G2	Sam. 9h-12h	Stade des Bouillides
A partir de 16 ans (2009 et avant)	G1	Jeu. 18h30-20h30	Stade des Bouillides

BASKET-BALL

U7 à U11 /135 €- U13 à senior /145 €
+ licence obligatoire

Catégories	Lieu	Jour	Horaires
U7 – 2018/2019/2020	Gym. Bouillides	Samedi	10h30/12h00
U9 – 2016/2017	Gym. Bouillides	Samedi	9h00/10h30
U11 – 2014/2015	Gym. Bouillides	Mercredi	17h30/18h45
U13 – 2012/2013	Gym. Bouillides	Lundi	18h30/20h00
	Niki de St Phalle	Mercredi	18h45/20h00
U15 – 2010/2011	Niki de St Phalle	Lundi	18h30/20h00
	Gym. Bouillides	Mercredi	18h45/20h00
U17 – 2008/2009	Niki de St Phalle	Mercredi	20h00/21h30
	Gym. Bouillides	Vendredi	19h00-20h30
U20 – 2007 et avant Et SENIORS	Gym. Bouillides	Lundi	20h00/21h45
	Niki de St Phalle	Vendredi	20h30/22h00

Equipes mixtes : U7, U9, U11

DANSES

cours sup. 75€

Classique

G1 215 € - G2 à G4 255 €

Eveil 4-6 ans	G1	Sam. 10h30-11h30	Salle de danse/St Bernardin
7-10 ans	G2	Mer. 13h00-14h15	Salle Bouillides
		Sam. 11h30-12h30	Salle de danse/St Bernardin
11-13 ans	G3	Mer. 14h15-15h30	Salle Bouillides
		Sam. 12h30-13h30	Salle de danse/St Bernardin
14 ans et +	G4	Mer.17h45-19h00	Salle Bouillides
		Sam. 13h30-15h00	Salle de danse/St Bernardin

Jazz

G1 /200 € - G2 à G3 /220 € - G4 à G6 / 231 €

~~4-5 ans~~	~~G1~~	~~Mer. 14h30-15h15~~	~~Salle de danse / St Bernardin~~
6-7 ans	G2	Mer. 13h30-14h30	
8-9 ans	G3	Mer. 12h30-13h30	
10-12 ans	G4	Mer. 15h15-16h30	
13-15 ans	G5	Mer. 16h30-17h45	
Ado*/adultes	G6	Mer. 19h15-20h30	Salle Funel

Danse Contemporaine

G1 à G3 / 220 € - G4 /255 €

6-8 ans	G1	Ven. 17h-18h	Salle de danse/St Bernardin
9-11 ans	G2	Vend. 18h-19h	
12-14 ans	G3	Vend. 19h-20h	
Ado*/adultes	G4	Ven. 20h-21h30	

** Ado (à partir de 15 ans)*
Pour toutes les sections « danses » un spectacle de fin d'année est organisé : prévoir l'achat du costume

Barre à terre

1 cours 165 €
Cours supplémentaire 75 €

G1	Mar. 19h00-20h00	Salle de danse/St Bernardin
G2	Vend. 12h15-13h15	Salle Funel
G3	Sam. 9h30/10h30	Salle de danse/St Bernardin

Travail de l'en-dehors, étirement, renforcement musculaire profond
Pour toutes les danseuses et gymnastes à partir de 10 ans
Ouvert également aux ados et adultes de toutes les sections et hors section

ESCALADE

U8 – 2018/2019, **U10** – 2016/2017, **U12** – 2014/2015, **U14** – 2012/2013, **U16** – 2010/2011, **U18** – 2008/2009, **U20** – 2006/2007

ADULTES / licence FFME obligatoire – 72€

Accès libre (Salle de bloc + tour d'escalade)	**295 €**
1 Cours / semaine	**250 €**
1 Cours / semaine + Accès libre	**345 €**
Option : Cours supplémentaire	**85 €**

ETUDIANTS

Accès libre (Salle de bloc + tour d'escalade)	**195 €**

JEUNES / licence FFME obligatoire pour les cours – 59.50€

Accès libre (à partir de 15 ans)	**195 €**
1 Cours / semaine – 1h	**185 €**
1 Cours / semaine –plus d'1h	**240 €**
2 Cours / semaine (Accès libre offert)	**320 €**
Option : Accès libre (à partir de 13 ans)	**85 €**
Option : récupération à l'école* (16h30)	**57 €**

		Salle Garbejaire (bloc)	Tour Bouillides (Diff/vitesse)	
Cours Adultes / Etudiants	Lundi	20h-21h30		
	Mardi		18h00-19h30	
Cours jeunes 1h	Lundi	**U10-U12*** / 17h00-18h		Récup Garbejaire
		U12 / 17h30-18h45		
		U14 et + / 18h45-20h00		
	Mardi	**U10-U12*** / 17h00-18h		Récup Haut Sartoux
	Mercredi	**U8** / 9h30-10h30		
		U10 / 10h30-11h30		
		U12-U14 / 13h30-14h30		
		U14 –U16 / 14h30-15h30		
		U16 et + / 15h30-16h30		
	Vendredi	**U8 (2018)-U10***/ 17h00-18h		Récup Haut Sartoux
Cours jeunes 1h30	Mardi	**U14 et + Perf** /18h00-19h30		
	Mercredi		**U10-U12** / 13h45-15h30	1 an de pratique
			U14-U16 / 15h30-17h15	
		U12-U14 Perf/ 17h00-18h30		
		U16-U18-U20 Perf/ 18h30-20h00		
	Jeudi	**U16 et +** /18h-19h30		Déjà pratiquant
	Vendredi	**U10-U12 Perf**/ 17h15-18h45		U10 cours bloc en +
		U12 et + Perf / 18h45-20h15		
	Samedi	**U8 (2018) U10** initiation /9h30-10h30 puis 11h au T3		T1.T2 bloc/T3 tour
		U10-U12 Perf/ 11h-12h30		U10 cours bloc en +
		U14 et + Perf /13h30-15h		

U8 (2018)-U10-U12* : L'animatrice peut récupérer votre enfant à la sortie de l'école dès 16h30… le lundi à Garbejaire / le mardi à Sartoux / le vendredi à Sartoux.

Groupe Perf : au moins 1 an d'escalade

Lorsque les conditions météo ne permettent pas de grimper en extérieur (froid / pluie) les cours de la tour sont maintenus aux mêmes horaires à la salle de bloc.

GYMNASTIQUE

Gym Artistique (agrès)

G1 : 163 € - G2 : 185€
+ licence obligatoiree

2018-2019	G1	Sam. 9h30-10h30	Gym. Bouillides
2016-2017	G2	Sam. 10h30-12h	
2011-2015	G3	Ven. 17h30-19h	

Parkour

Tarif selon date de reprise

9 à 18 ans	G1	Lun. 18h30-20h	Gym. Bouillides

Gym rythmique

G1 163€ –G2 à G4 175€ + licence obligatoire

Baby 4-5 ans	G1	Sam. 9h00-10h00	**Ecole Haut Sartoux**
6 - 8 ans initiation	G2	Sam. 10h00-11h15	
8- 10 initiation	G3	Sam. 11h15-12h30	
6 ans et + perf	G4	Sam. 13h00-14h15	Gym. Bouillides

FITNESS Ado/adultes

A partir de 16 ans

AU CHOIX - 1 COURS 165 €
cours sup. 1h : 75 € - 1/2h : 45 €

Renf.Muscu.	G12	Lun. 8h30-9h30	Salle St Bernardin
Renf. Muscu.	G1	Mar. 9h00-10h00	Salle St Bernardin
Renf. Muscu.	G2	Mar. 10h00-11h	
Stretch	G2 bis	Mar. 11h00-11h30	
Renf. Muscu.	G3	Ven. 9h00-10h00	
Renf.Muscu.	G4	Ven. 10h00-11h00	
Stretch	G4 bis	Ven. 11h00-11h30	
Renf.Muscu.	G5	Jeu. 8h30-9h30	
Renf Muscu profond	B.A.T.	Mar. 19h00-20h00	Salle St Bernardin
		Ven. 12h15-13h15	Salle Funel
		Sam. 9h30/10h30	Salle de danse/St Bernardin
Renf.Muscu	G6	Mar. 12h00-13h00	Salle Bouillides
Pilates	G7	Mar. 18h45-19h45	
Pilates	G8	Jeu.12h00-13h00	
Zumba Fitness®	G10	Ven. 12h-13h	
	G11	Lun. 12h15-13h15	

GYM SENIORS

	Lun. 14h30-15h30	Salle St Bernardin
	Jeu. 10h30-11h30	Salle St Bernardin

Inscription auprès du CCAS de Valbonne

HANDBALL (mixte) — 143 €

9/11 ans (2015-2014-2013)	G1	Sam. 9h30-11h00	Terrain ext. Bouillides
12/14 ans	G2	Sam. 11h00-12h30	
15/17 ans	G3	Sam. 13h30-15h00	

HOCKEY — 99 €

5/9 ans	G1	Mer. 15h-16h30	Terrain ext. Bouillides
10/14 ans	G2	Mer. 14h-16h30	

KAYAK-MER — 180 € + licence obligatoire

Adultes	G1	Lun. 14h-17h	Mandelieu
	G2	Sam.9h30-12h30	Mandelieu
		Cours et randonnée	

PIROGUE — 122 € + licence obligatoire

Adultes	Sam.9h-12h	Mandelieu
	Entraînement/Compét.	

KAYAK DE RIVIERE — 165 € + licence obligatoire

A partir de 8 ans	G1	Mer.13h30-17h30
A partir de 10 ans et adultes	G2	Sam.13h30-17h30

MULTISPORTS — 192 €

4-5 ans	G1	Mer.14h30-16h30	Parc des Bouillides
6-8 ans	G2	Mer. 9h30-11h30	

NATATION à Nautipolis

Poissons et Requins : 171 € - Dauphins : 202 €
+ licence obligatoire - supplément cours 1h30 40€ / Cours sup. 70 €

AGE	GROUPE	JOUR	HORAIRE
POISSONS			
(10-12 ans)	G1 B	Mercredi	17h30/18h15
	G1 C	Vendredi	17h00/17h45
	G1 D	Samedi	10h30/11h15
	G1 E	Samedi	9h45/10h30
REQUINS			
(13-17 ans)	G2 B	Lundi	20h00/21h00
	G2 C	Mercredi	18h15/19h00
	G2 D	Mercredi	19h00/19h45
	G2 E	Vendredi	17h45/18h30
	G2 F	Vendredi	18h30/19h15
	G2 G	Samedi	12h00/12h45
	G2 H	Samedi	11h15/12h00
DAUPHINS			
(18 ans et +)	G3 A	Lundi	6h00 / 7h30
	G3 C	Lundi	20h00/21h00
	G3 D	Mercredi	6h00 / 7h30
	G3 F	Vendredi	6h30 / 7h30
	G3 G	Vendredi	19h15/20h00
	G3 H (niv. 1-2)*	Samedi	7h15 / 8h30
	G3 I (niv 3-4)*	Samedi	8h30 / 9h45

Niv1 : Maitrise des 4 nages / Niv 2: connaissance de 3 nages avec approche globale de la technique
Niv 3: être capable de se déplacer en milieu aquatique sur le ventre et/ou sur le dos
Niv 4: aucune expertise requise hormis le “savoir nager”

PLONGEE à Nautipolis — A partir de 16ans / adultes : 220 €

Pratique en bouteille, nage avec palme, apnée en piscine

Lundi 21h00/22h00

Possibilité de passer le niveau 1 de plongée (cours théoriques et plongées en mer avec supplément)

PPG (Préparation Physique Générale) — 1 cours 123 € / Cours sup. 75€

A partir de 16 ans	G1	Mer. 12h15-13h15	Stade des Bouillides
	G2	Vend. 12h15-13h15	

RUGBY — 138€ + licence obligatoire

6-9 ans	G1	Sam. 10h00-12h00	Stade des Bouillides
		Mer. 17h30-19h00	
10-13 ans	G2	Sam. 10h00-12h00	
		Mer. 17h30-19h00	
Ado / Adultes	G3	Mer. 19h00-20h30	

SKATEBOARD En attente pas de reprise pour l'instant

Débutant 8/12 ans	G1	Sam. 14h00-15h00
Intermédiaire 8/12ans	G2	Sam. 15h00-16h00

SKI/SNOWBOARD

A partir de décembre selon ouverture des stations, les samedis de 7h à 19h à partir de 12 ans pour les enfants non accompagnés.

SPELEOLOGIE - CANYONING — 13 ans et + : 77 € + licence obligatoire

Pour ados et adultes : découverte, perfectionnement et exploration selon programme. Sortie découverte à partir de 8 ans. Entraînement à la salle d'escalade le mercredi à 19h. Réunion tous les mercredis au bureau du COV à 20h30.

TIR A L'ARC — 147 €

8/11 ans	G1	Mer. 13h30 – 15h	Ferme Bermond
12/16ans	G2	Mer. 15h-16h30	

TRIATHLON Adultes — 253 € + licence obligatoire

Course à pieds	Mar./Jeu. 12h-13h15	Piste des Bouillides
Natation	Créneaux au choix (voir section natation)	

1 créneau natation au choix / Créneau sup. : + 70€

TRAIL Adultes — 88 €

Course à pieds	Mar./Jeu. 12h-13h15	Piste des Bouillides

VOILE

PAV : 302 € - New cat. 8/11 : 335 € - Twixxy 12 et + : 357€ + licence obligatoire

1er et 3ème trimestre | Mer.13h20-17h45 | Mandelieu

New cat. 8-11 ans / Twixxy 12 ans et + / PAV **Perf. Ou Init.** 10 ans et +
Transport assuré par le COV

VOLLEY-BALL

M9 – M11 début 100€ / M11 confirmé-M21 et adultes 135€ + licence obligatoire / Loisir 135 €

M9 2017-2016, ***M11*** 2015-2014 / Filles : ***M13*** 2013-2012, ***M15*** 2011-2010, ***M18*** 2009-2008-2007, ***M21*** 2006-2005-2004 / Seniors 2003 et avant

A partir de M13, 2 entraînements par semaine

Catégories		Jour	Horaire	Lieu
Ecole de Volley	*M9 Mixte* *M11 Débutant Mixte*	Samedi	10h30/12h00	Gym. Bouillides
Jeunes (filles)	*M11 Confirmées/ M13 – M15 – M18*	Mardi Jeudi	18h30/20h00 18h30/20h00	Gym. Niki St Phalle
Seniors Compét.	Depart. Senior Féminine 6x6	Mardi	20h00/22h00	Gym. Niki St Phalle
		Jeudi	20h00/22h00	Gym. Bouillides
	6x6 champ. loisir mixte	Mardi	20h00/22h00	Gym. Niki St Phalle
		Jeudi	20h00/22h00	Gym. Bouillides
	4x4 masculin et féminin	Mardi	20h00/22h00	Gym. Niki St Phalle
		Jeudi	20h00/22h00	Gym. Bouillides
Loisirs	Adultes (jeux libre)	Jeudi	20h30/22h00	Gym. Simone Veil
BEACH VOLLEY	Pour les volleyeurs du COV (tout niveau dès M13) – Jeu libre	Samedi	9h00/12h	Beach volley des Bouillides

Le plus : *Le COV dispose de créneaux en accès libre sur le terrain de Beach volley des Bouillides en soirées.*

VTT

G1-G2 202 € / G3 215€ / G4 230 €

6-7 ans	G1	Mer.14h-16h	Bouillides, Valmasque…
8-10 ans	G2	Mer. 10h-12h	
11-14 ans	G3	Sam.9h30-12h	
13 ans et *+ Niveau confirmé*	G4	Sam.13h30-16h30	

YOGA

250 € - cours sup. + 130 €

Adultes	G1	Lun. 18h30-19h30	Dojo Ile Verte
	G2	Jeu. 12h30-13h30	Dojo Municipal
	G3	Ven. 18h30-19h30	Dojo Ile Verte

Début des cours le samedi 7 septembre

Réductions

Pluri activités :

Activité supplémentaire : -25 €

Famille :

3 personnes : -35 €

Personne supplémentaire : - 35 €