

Programme des activités 2026-2027

Aux tarifs « saison » annoncés ici, ajouter l'adhésion au COV : + 15 €
ainsi que la licence dans les activités où elle est proposée

BADMINTON

Jeune 109 € + licence obligatoire - Adulte 152 €
Cours sup. 56 € (septembre)

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

Adultes	Lun. 20h00-22h00	Gymnase Niki de St Phalle
	Mer. 12h00-13h30	Gymnase des Bouillides
	Ven. 18h30-20h00	Gymnase Niki de St Phalle
12-17 ans (intermédiaire / confirmé)	Ven. 17h00-18h30	Gymnase Niki de St Phalle
10-15 ans	Mer. 17h-18h30	Gymnase Niki de St Phalle

BASE-BALL

117 € + licence obligatoire

Base-ball, softball et base-ball 5

U12 à U16 (de 2012 à 2018)

A partir de 16 ans (2011 et avant)

Sam. 9h-12h

Jeu. 18h30-20h30

Stade des Bouillides

Stade des Bouillides

BASKET-BALL

Micro basket = 120€ / U7-U9 = 141€ / U11 à senior = 151€
+ licence obligatoire

Catégories	Lieu	Jour	Horaires
 Micro-basket mixte 2022	Gymnase des Bouillides	Samedi	10h45/11h45
U7 mixte 2020/2021	Gymnase des Bouillides	Samedi	10h30/12h00
U9 mixte 2018/2019	Gymnase des Bouillides	Samedi	9h00/10h30
U11M 2016/2017	Gymnase des Bouillides	Mardi	17h30/19h00
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	17h30/18h30
U11F 2016/2017	Gymnase des Bouillides	Mardi	17h30/19h00
	Terrain extérieur Bouillides	Mercredi	13h45/15h00
U13M 2014/2015	Niki de St Phalle	Lundi	18h30/20h00
	Terrain extérieur Bouillides	Mercredi	15h00/16h15
U15M 2012/2013	Niki de St Phalle	Lundi	18h30/20h00
	Gymnase des Bouillides	Mercredi	18h30/20h00
U18M 2009/2010/2011	Gymnase des Bouillides	Mardi	19h00/20h30
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	18h30/19h45
U20M ET SENIORS REGION M 2008 et avant	Gymnase des Bouillides	Mardi	20h30/22h30
	Gymnase des Bouillides	Vendredi	19h45/21h00

Mixtes : Micro-basket, U7, U9, / Masculin et Féminin en U11 / uniquement Masculin à partir de U13

CALLISTHENIE

1 cours 128€

Ado / Adultes

Jeudi. 20h00-21h00

Salle de danse Bouillides



DANSES

cours sup. 82€

Classique

G1-G2- = 225€ / G3-G6 = 245€ / G4-G5 = 265 €

Eveil 4-5 ans	G1	Sam. 10h30-11h30	Salle de danse/St Bernardin
6-7 ans	G2	Mer. 13h00-14h15	Salle Bouillides
8-9 ans	G3	Mer. 14h15-15h45	Salle Bouillides
10-12 ans	G4	Mar. 17h45-19h00 Sam. 11h30-13h00	Salle de danse/St Bernardin Salle de danse/St Bernardin
13 ans et +	G5	Mer. 15h45-17h15 Sam. 13h00-14h30	Salle Bouillides Salle de danse/St Bernardin
Adultes	G6	Mer. 18h00-19h30	Salle Funel

Jazz

G1-G2-G3 = 225 € - G4 = 245 €

5-7 ans	G1	Mer. 13h45-14h45	Salle de danse/St Bernardin
8-9 ans	G2	Mer. 12h45-13h45	
10-11 ans	G3	Mer. 14h45-15h45	
12-16 ans	G4	Mer. 15h45-17h00	

Danse Contemporaine

G1 à G3 / 225 € - G4 / 265€

Enfants nés en...			
2017-2019	G1	Ven. 17h-18h	Salle de danse/St Bernardin
2014-2016	G2	Vend. 18h-19h	
2010-2013	G3	Vend. 19h-20h	
Ado/adultes	G4	Ven. 20h-21h30	

Pour toutes les sections « danses » un spectacle de fin d'année est organisé : prévoir l'achat des places et du costume

Barre à terre

1 cours 171€

Cours supplémentaire 82€

Travail de l'en-dehors, étirement, renforcement musculaire profond

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

Pour toutes les danseuses et gymnastes à partir de 12 ans

Ouvert également aux ados et adultes de toutes les sections et hors section

ESCALADE

U7- 2022/2021, **U9** – 2019/2020, **U11** – 2017/2018, **U13** – 2015/2016, **U15** – 2013/2014,
U17 – 2011/2012, **U19** – 2009/2010, **U21** – 2007/2008

ADULTES / licence FFME (obligatoire pour les cours et sorties falaise / facultative pour les autres)

Accès libre (Salle de bloc + tour d'escalade)	326 €
1 Cours / semaine	260 €
Option : Accès libre	95 €
Option : Cours supplémentaire (accès libre offert)	112 €

ETUDIANTS Accès libre (Salle de bloc + tour d'escalade) 206 €

JEUNES / licence FFME obligatoire pour les cours

Accès libre (à partir de 15 ans)	206 €
1 Cours / semaine – 1h ou 1h15	193 €
1 Cours / semaine – 1h30 et +	250 €
Option : Accès libre (à partir de 13 ans)	95 €
Option : récupération à l'école* (16h30)	61 €
Option : Cours supplémentaire (accès libre offert)	112 €

		Salle Garbejaire (bloc)	Tour Bouillides (Diff/vitesse)	
Cours Adultes / Etudiants	Lundi	20h-21h30		
	Mardi Mercredi	18h00-19h30 (T1 et T3 à la tour) 20h-21h30 (T2 à la salle)		
Cours jeunes 1h et 1h15	Lundi	U11-U13* / 17h00-18h		Récup école Garbejaire
		U13 / 17h30-18h45		
		U15 et + / 18h45-20h00		
	Mardi	U11-U13* / 17h00-18h		Récup école Haut Sartoux
		U9 (+2021) / 9h30-10h30		
		U11 / 10h30-11h30		
		U13-U15 / 13h30-14h30		
		U15 –U17 / 14h30-15h30		
		U17 et + / 15h30-16h30		
	Vendredi	U9 (2019)-U11* / 17h00-18h		Récup école Haut Sartoux
	Samedi	U7 / 9h30- 10h30		
		U9 / U11 / 10h30-11h30		
		U13 et ++ / 11h30-12h45		Cours de RENFO escalade pour grimpeurs motivés
Cours jeunes 1h30 et +	Mardi	U15 et + Perf /18h00-19h30		
	Mercredi		U11-U13 / 13h45-15h30	1 an de pratique
			U15-U17/ 15h30-17h15	
		U13-U15 Perf/ 17h00-18h30		
		U17-U19-U21 Perf/ 18h30-20h00		
	Jeudi	U17 et + /18h-19h30		Déjà pratiquant
	Vendredi	U11-U13 Perf/ 17h15-18h45		U10 cours bloc en +
		U13 et + Perf / 18h45-20h15		

U9 (2019) - U11 - U13* : En option, récupération de votre enfant directement à son école à 16h30.
 Le lundi à Garbejaire / le mardi et vendredi à Sartoux.

Cours RENFO escalade : pour les jeunes qui grimpent au moins 2x/sem et souhaitent améliorer leurs aptitudes physiques

GYMNASTIQUE

Gym Artistique (agrès)

G1 : 169 € - G2 à G6 : 189€

+ licence obligatoire

Baby 4-5 ans	G1	Mer.17h15-18h15	Salle de danse / Bouillides
6-7 ans	G2	Ven.17h00-18h30	
8-10 ans	G3	Mer. 18h15-19h45	
8-12 ans perf.	G4	Ven. 18h30-20h00	
10 ans et + Loisir	G5	Jeu. 18h30-20h00	
12 ans +	G6	Vend. 20h00-21h30	

Parkour

189€ + licence obligatoire

11-13* ans	G1	Lundi 17h30-19h	Salle de danse/Bouillides
13* ans et +	G2	Lundi 19h-20h30	

**13 ans ayant déjà pratiqué et à l'aise avec l'activité à inscrire en G2*

Gym rythmique

G1 169€ –G2 à G4 189€ + licence obligatoire

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

FITNESS Ado/adultes

AU CHOIX - 1 COURS 171€

A partir de 16 ans

cours sup: 82 € - 1/2h : 55 €

Renf. Muscu. Lun. 8h30-9h30 Salle St Bernardin

Renf. Muscu. Mar. 9h00-10h00 Salle St Bernardin

Renf. Muscu. Mar. 10h00-11h Salle St Bernardin

Stretch Mar. 11h00-11h30 Salle St Bernardin

Renf. Muscu. Ven. 8h30-9h30 Salle St Bernardin

Renf.Muscu. Ven. 9h30-10h30 Salle St Bernardin

Stretch Ven. 10h30-11h15 Salle St Bernardin **Remise -20%**

Renf.Muscu. Jeu. 8h30-9h30 Salle St Bernardin

Renf Muscu profond B.A.T. Mar. 19h00-20h00 Salle St Bernardin

Ven. 12h15-13h15 Salle Funel

Sam. 9h30/10h30 Salle St Bernardin

Renf.Muscu Mar. 12h00-13h00 Salle de danse / Bouillides

Pilates Mar. 18h30-19h30 Salle de danse / Bouillides

Pilates Jeu. 12h00-13h00 Salle de danse / Bouillides

Zumba step® Mar. 19h30-20h30 Salle de danse / Bouillides

Zumba Fitness® Ven. 12h00-13h00 Salle de danse / Bouillides

Lun. 12h15-13h15 Salle de danse / Bouillides

GYM SENIORS

Lun. 14h30-15h30 Salle St Bernardin

Jeu. 10h30-11h30 Salle St Bernardin

Inscription auprès du CCAS de Valbonne



HANDBALL 149 €

8/11 ans (mixte)	G1	Sam. 9h30-11h00	Terrain ext. Bouillides
12/14 ans (garçons)	G2	Sam. 11h00-12h30	
14/17 ans (garçons)	G3	Sam. 13h30-15h00	
12/16 ans (filles)	G4	Sam. 13h30-15h00	

HOCKEY 122 €

5/12 ans		Mer. 14h-16h	Terrain ext. Bouillides
----------	--	--------------	-------------------------

KAYAK-MER 188 € + licence obligatoire

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

PIROGUE 128€ + licence obligatoire

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

KAYAK DE RIVIERE En veille

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

MULTISPORTS 199€

4-5 ans	G1	Mer. 14h00-16h00	Parc des Bouillides
6-8 ans	G2	Mer. 9h30-11h30	

NATATION à Nautipolis Poissons et Requins : 177 € - Dauphins : 210€ + licence obligatoire - supplément cours 1h30 41€ / Cours sup. 77 €

AGE	GROUPE	JOUR	HORAIRE
POISSONS			
(10-12 ans)	G1 B	Mercredi	17h30/18h15
	G1 C	Vendredi	16h45/17h30
	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	17h30/18h15
	G2 F	Vendredi	18h15/19h00
	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	19h00/20h00
	G3 H (niv. 1-2)*	Samedi	7h15 / 8h30
	G3 I (niv 3-4)*	Samedi	8h30 / 9h45

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 : 230 €

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 128€

Cours sup. 77€

A partir de 16 ans

Lundi 20h30-21h30

Salle de danse des Bouillides

Mer. 12h15-13h15

Stade des Bouillides

Vend. 12h15-13h15

Stade des Bouillides



RUGBY

Jeunes = 145€ / adultes = 100€ + licence obligatoire

En mixité

M6 (2021/22)

Mer. 16h30-17h30

M8 (2019/20) - M10 (2017/18)

Mer. 16h30-18h00

Stade des Bouillides

Sam. 10h30-12h00

M12 (2015/16)

Mer. 17h30-19h00

Sam. 9h30-11h00

M14 (2013/14)

Mer. 17h30-19h00 ET 16h45-19h30 (1 mercredi /2)

Sam. 9h30-11h00

Ado / Adultes (Flag rugby)

Mer. 18h30-19h30



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 + : 81€

+ licence obligatoire

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

TIR A L'ARC

153 €

8/11 ans

G1

Mer. 13h30 – 15h

Ferme Bermond

12/16ans

G2

Mer. 15h-16h30

TRIATHLON Adultes

318€ + licence triathlon obligatoire

Activités enchaînées à la carte !

- Course à pied : 2 créneaux (Mardi et Jeudi de 12h-13h15) Piste des Bouillides
- Natation : 1 créneaux au choix (possible d'avoir cours sup. 77€) Nautipolis
- Vélo : entraînements piste et sorties route selon planning de rentrée

TRAIL Adultes

92 €

Course à pieds

Mardi et Jeudi 12h-13h15

Piste des Bouillides

VOILE

New cat. 385 € - Twixxy 403,5 - PAV : 355,5 + licence obligatoire

1^{er} et 3^{ème} 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 = 122€ / M13-15-18 Loisir = 113 € / M13-15-18 Compet = 147 €
Adultes 150€ + licence obligatoire (sauf jeux libre)
Beach Volley en section 113€ / en option 77€*

*Mixte M9 2018-2019, M11 2016-2017, M13 2014-2015,
Féminine M15 2012-2013, M18 2009-2010-2011*

Catégories		Jour	Horaire	Lieu
Ecole de Volley	M9 - M11	Mercredi Samedi	17h00/18h30 9h00/10h30	Gym. Bouillides
Jeunes	M13 – M15 – M18 (Sans championnat)	Mercredi	17h00/18h30	Gym. Bouillides
	M13 (compétition)	Lundi Jeudi	18h00/19h30 18h30/20h00	Gym. Bouillides Gym. Niki St Phalle
	M15-M18 (Compétition)	Lundi Jeudi	18h00/19h30 18h30/20h00	Gym. Bouillides Gym. Niki St Phalle
Seniors Compét.	Senior Féminine Equipe départ. 6x6	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
		Jeudi	19h45/22h00	
	Compt'Lib 6x6 mixte Compt'Lib 6x6 masculin	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
		Jeudi	19h45/22h00	
	Compt'Lib 4x4 mixte	Lundi	19h30/22h00	Gym. Bouillides
		Jeudi	19h45/22h00	
Loisirs	Ado / Adultes (jeux libre)	Jeudi	20h30/22h00	Gym. Simone Veil
FIT VOLLEY	Ado / Adultes	Jeudi	20h30/22h00	Gym. Simone Veil
BEACH VOLLEY	Pour les volleyeurs du COV (tout niveau dès M13) – Jeu libre	Samedi	10h30/12h	Beach volley des Bouillides

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

NOUVEAU Fit Volley :

Ouverture de cette section « Fit Volley » ou comment allier *plaisir du jeu et bien-être*
Les séances débutent obligatoirement par une chauffe en musique et adaptée à toutes et tous.(1/4 d'heure). De la technique afin d'avoir la possibilité de progresser et partager des moments conviviaux grâce aux formules de jeu proposées.

VTT

G1-G2 210€ / G3 245€ / G4 260 €

6-7 ans	G1	Mer.14h-16h	Bouillides, Valmasque...
8-10 ans	G2	Mer. 10h-12h	
10-13 ans	G3	Sam.9h30-12h	
Ado / adultes (14 ans et +)	G4	Sam.13h30-16h30	

YOGA

260 € - cours sup. + 133 €

Adultes	G1	Lun. 18h30-19h30	Salle Pancrace (Garbejaire) / Dojo Ile Verte
	G2	Jeu. 12h30-13h30	Dojo Municipal
	G3	Ven. 18h30-19h30	Salle Pancrace (Garbejaire) / Dojo Ile Verte

■ Réductions

■ Pluri activités :

Activité supplémentaire : -25 €

■ Famille :

3 personnes : -35 €

Personne supplémentaire : - 35 €

L'e-boutique du COV

Remise
de 10 %

pour les
adhérents



« Commande ton vêtement ou accessoire à l'image
de ta section et personnalise-le si tu le veux. »
C'est simple et rapide, tout se fait en ligne !



<http://shop-cov.cd-solutions.fr/>