		Voici les activités ROC pour cette saison 2021/2022, inscriptions a partir de 9h00 samedi 11 septembre place de la mairie.				
R.O.C. 2021-2022		**Cette année, en cas d'annulation des cours a cause du COVID-19 , les cours supprimés seront remboursés au prorata en fin d'année.**				
		Cette année encore, les activités sont reconduites avec des tarifs constants.				
		Reconduction Gym Pilates le lundi soir 18h30/19h30 et 19h30/20h30, limité à 2 groupes de 12 personnes max, priorité a ceux déjà inscrits l'année dernière				
		Nouveau creneau de Gym Pilates Mardi soir 20H00/21H00 ,groupe limité à 12 personnes maximun				
		Exceptionellement cette année, La carte ROC, d'une valeur de 10 euros ou 30 euros, est offerte				
		Vous êtes invités a venir participer à l'AG du ROC qui aura lieu le Vendredi 3 Dzcembre salle oursière a 20h30, et participer au renouvellement d'une parti du bureau.				
		Sportivement, le ROC				
	AGE	**LIEU DE PRATIQUE**	**Contact ROC**	**TARIFS**	**HORAIRES**	**REMARQUES**
ACTIVITES REGULIERES						
LUNDI						
YOGA DYNAMIQUE de soirée	adultes H et F	espace Guimet, salle bleue	Lyliane CHABAUD	215 euros / an	18h30 - 20h00	Début le Lundi 27/09 (premier essai gratuit Tél : 06 32 10 28 88)
PILATES débutants	adultes H et F	Salle de l'Oursière /Grange Freydane	Julie PICARD	150 euros / an	18H30 - 19H30	Debut le Lundi 20/09 (12 personnes maxi)
PILATES débutants	adultes H et F	Salle de l'Oursière /Grange Freydane	Julie PICARD	150 euros / an	19H30 - 20H30	Debut le Lundi 20/09 (12 personnes maxi)
MARDI						
KARATE	7 - 9 ans	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	45 euros / an (+37 licence)	17h45 – 18h45	Début le Mardi 21 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a founir au plus tard, lors du 1er cours)
GYM ABDO FESSIERS	15 ans +	Salle de l'Oursière	Francesca FILATONDI	50 euros / an	19h00 – 20h00	Début le Mardi 21septembre / cours mixte
PILATES	adultes H et F	Salle de l'Oursière	Lyliane CHABAUD	150 euros / an	20h00 – 21h00	Début le Mardi 28 septembre / cours mixte (12 personnes maxi)
MERCREDI						
KARATE	10 - 14 ans jusqu'à ceinture bleu-marron	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	75 euros / an (+37 licence)	18h00 - 19h00	Début le Mercredi 22 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a founir au plus tard, lors du 1er cours)
KARATE	(15 ans et +) ou (Ado ceinture marron et +)	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	95 euros / an (+37 licence)	19h00 - 20h30	Début le Mercredi 22 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a founir au plus tard, lors du 1er cours)
JEUDI						
YOGA MATINAL pour une journée en forme	adultes H et F	Espace Guimet, salle bleue	Lyliane CHABAUD	170 euros / an	6h45 - 7h45	Debut le jeudi 30 septembre (possibilité premier essai gratuit, Tél :06 32 10 28 88)
GYM EN FORME	adultes H et F	Espace Guimet, salle bleue	Lyliane CHABAUD	90 euros / an	8h30 – 9h30	Debut le jeudi 30 septembre (possibilité premier essai gratuit, Tél :06 32 10 28 88)
Gym Cardio Body	15 ans +	Cours de l'ecole	Francesca FILATONDI	125 euros / an	19h30 - 20h30	Début le Mercredi 22 Septembre / cours mixte
VENDREDI						
KARATE	10 - 14 ans ou jusqu'à ceinture bleue	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	voir mercredi ado 10-14	18h00 - 19h00	Début le Vendredi 24 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a founir au plus tard, lors du 1er cours)
KARATE	(15 ans et +) ou (Ado ceinture marron et +)	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	voir mercredi adulte	19h00 - 20h30	Début le Vendredi 24 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a founir au plus tard, lors du 1er cours)
SAMEDI						
ESCALADE Automne	6 ans et plus	Sites d'escalade en extérieur ou en salle si mauvais temps : les frais d'entrée "espace vertical" sont à votre charge	Laurent TESTARD	108 euros / 5 séances adultes 95 euros / 5 séances enfants<18ans	14h00 – 18h30	cycle automne – 3 séances demi journée , les samedis 25/09, 2/10 et 9/10 et journée complète du samedi 16/10 sous reserve de constitution de groupe (Demi-J : 13h30-18h et journée complète : 9h-17h30)
	Au dessous d'un certain nombre d'inscrits, les activités pourront être annulées					
	Certaines activités ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de personnes, l'ordre des inscriptions sera retenu					