

R.O.C. 2016-2017

Voici les activités ROC pour cette saison 2016/2017, inscriptions a partir de 9h00 samedi 10/09 place de la mairie.

Merci de noter que les activités ne sont pas remboursables en cas d'absence.

Cette année les activités sont reconduites avec des tarifs constants.

L'activité YOGA Dynamique IYENGAR est reconduite avec possibilité d'essayer cette activité les mercredi matin 6h45/7h45 (salle bleue espace Guimet, premier essai gratuit mercredi matin 02/09)

Reconduction Gym Pilate les mardi soir 20h00/21h00 limité à 10 personnes max, priorité à ceux déjà inscrits l'année dernière (après cours de Gym Streching 19h00/20h00)

Nouveau creneau Gym Pilates Lundi soir 18H30/19H30 limité à 10 personnes max pour nouveaux

Pour le ski, si vous êtes intéressés pour encadrer VOS enfants, merci de s'inscrire en mairie (Emilie) ou de contacter Franck Geneveaux

La carte ROC est obligatoire par famille sans plancher

Vous êtes invités à venir participer à l'AG du ROC qui aura lieu le Vendredi 25 novembre salle oursière apres karaté.

Sportivement, le ROC

	AGE	LIEU DE PRATIQUE	Contact ROC	TARIFS	HORAIRES	REMARQUES
ACTIVITES REGULIERES						
LUNDI						
YOGA DYNAMIQUE (prof en formation IYENGAR)	adultes H et F	Nouvel espace Guimet, salle bleue	Liliane CHABAUD	215 euros / an	18h30 - 20h00	Début le Lundi 12/09 (premier essai gratuit) Tél : 06 32 10 28 88
PILATES débutants	adultes H et F	Salle de l'Oursière	Magali CHAPUIS	150 euros / an	18H30 - 19H30	Debut le 19/09 (10 personnes maxi)
MARDI						
KARATE	7 - 9 ans	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	45 euros / an (+36 licence)	18h00 – 19h00	Début le Mardi 13 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières séances)
GYM STRETCHING	15 ans +	Salle de l'Oursière	Magali CHAPUIS	50 euros / an	19h00 – 20h00	Début le Mardi 20 septembre / cours mixte
PILATES	adultes H et F	Salle de l'Oursière	Magali CHAPUIS	150 euros / an	20h00 – 21h00	Début le Mardi 20 septembre / cours mixte (10 personnes maxi)
MERCREDI						
YOGA MATINAL pour une journée en forme	adultes H et F	Nouvel espace Guimet, salle bleue	Liliane CHABAUD	170 euros / an	6h45 - 7h45	Debut le mercredi 14 septembre (possibilité premier essai gratuit, Tél:06 32 10 28 88)
KARATE	10 - 14 ans jusqu'à ceinture bleu-marron	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	75 euros / an (+36 licence)	18h00 - 19h00	Début le Mercredi 14 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières séances)
KARATE	(15 ans et +) ou (Ado ceinture marron et +)	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	95 euros / an (+36 licence)	19h00 - 20h30	Début le Mercredi 14 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières séances)
JEUDI						
KARATE	Groupe competition (après validation)	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	voir mercredi adulte ou ado	19h00– 20h30	Début le 15 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières séances)
VENDREDI						
GYM EN FORME	Adultes H et F	Nouvel espace Guimet	Lyliane CHABAUD	90 euros / an	8h30 – 9h30	Début le 23 sept / 10 personnes minimum (premier essai gratuit) Tél : 06 32 10 28 88
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 16 septembre / Licence ET certificat obligatoires (a fournir lors des 3 premières séances)
KARATE	(15 ans et +) ou (Ado ceinture marron et +)	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	voir mercredi adulte	19h00 - 20h30 1 fois ts les 2 semaines	Début le Vendredi 16 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières séances)
SELF DEFENSE	tout age	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	Self seule : 40 euros / an (+36 licence) Karateka : voir mercredi adulte	19h00 - 21h00 1 fois ts les 2 semaines	Début Vendredi 16 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières séances / 8 inscrits minimum)
SAMEDI						
ESCALADE Automne	6 ans - 71 ans	Sites d'escalade en extérieur ou en salle si mauvais temps : cette année les frais d'entrée "espace vertical" sera a votre charge	Laurent TESTARD	108 euros / 5 séances adultes 95 euros / 5 séances enfants<18ans	14h00 – 18h30	cycle automne – 5 séances le Dimanche 11/09 Samedi 17/09 24/09 01/10 journée complète 08/10 - (sous réserve de constitution de groupe)
CANYONING	12 ans - 71 ans	Date à définir en septembre	Laurent TESTARD	Tarif à définir	12h30 – 18h00	dimanche 13/09
SPELEO	12 ans - 71 ans	plusieurs sorties tout niveaux automne hiver à programmer	Laurent TESTARD	A définir		
SKI	CP – 17 ans	Renseignements / inscriptions en Mairie début décembre	Franck Geneveaux	A définir début décembre		10 Samedi après-midi à Chamrousse de Janvier à mars. Départ du car parking de l'Oursière.
<p>Au dessous d'un certain nombre d'inscrits, les activités pourront être annulées</p> <p>La carte ROC est demandée pour l'inscription à toutes les activités : 20 euros pour les familles Revéloises obligatoire , 50 euros pour les non Revélois</p> <p>Certaines activités ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de personnes, l'ordre des inscriptions sera retenu</p>						