

R.O.C. 2018-2019		Voici les activités ROC pour cette saison 2018/2019, inscriptions a partir de 9h00 samedi 08 septembre Espace Guimet.				
		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 IYENGAR est reconduite avec possibilité d'essayer cette activité les lundi ou mercredi matin (salle bleue espace Guimet, premier essai gratuit)				
		Reconduction Gym Pilate les mardi soir 20h00/21h00 limité à 10 personnes max, priorité a ceux déjà inscrits l'année dernière (après cours de Gym Abdo Fessiers 19h00/20h00)				
		Second creneau Gym Pilates Lundi soir 18H30/19H30 limité à 10 personnes max, priorité à ceux déjà inscrits l'année dernière				
		La carte ROC est obligatoire par famille sans plancher				
		Vous êtes invités a venir participer à l'AG du ROC qui aura lieu le Vendredi 23 novembre salle oursière apres karaté.				
		Sportivement, le ROC				
	AGE	LIEU DE PRATIQUE	Contact ROC	TARIFS	HORAIRES	REMARQUES
ACTIVITES REGULIERES						
LUNDI						
YOGA DYNAMIQUE de soirée (prof certifié IYENGAR)	adultes H et F	Nouvel espace Guimet, salle bleue	Liliane CHABAUD	215 euros / an	18h30 - 20h00	Début le Lundi 10/09 (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 24/09 (10 personnes maxi)
MARDI						
KARATE	7 - 9 ans	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	45 euros / an (+37 licence)	18h00 – 19h00	Début le Mardi 11 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières séances)
GYM ABDO FESSIERS	15 ans +	Salle de l'Oursière	Julie PICARD	50 euros / an	19h00 – 20h00	Début le Mardi 25 septembre / cours mixte
PILATES	adultes H et F	Salle de l'Oursière	Julie PICARD	150 euros / an	20h00 – 21h00	Début le Mardi 25 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 12 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 (+37 licence)	18h00 - 19h00	Début le Mercredi 12 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières seances)
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 12 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières seances)
JEUDI						
KARATE	Groupe competition (après validation)	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	voir mercredi adulte ou ado	19h00– 20h30	Début le 13 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (a fournir lors des 3 premières seances)
VENDREDI						
GYM EN FORME	Adultes H et F	Nouvel espace Guimet	Lyliane CHABAUD	90 euros / an	8h30 – 9h45	Début le 14 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 14 septembre / Licence ET certificat obligatoires (à fournir lors des 3 premières seances)
KARATE	(15 ans et +) ou (Ado ceinture marron et +)	Salle de l'Oursière	Jean-Marc BELLEVILLE	voir mercredi adulte	19h00 - 20h30	Début le Vendredi 14 septembre / Licence ET certificat médical obligatoires (à fournir lors des 3 premières seances)
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 – 4 séances demi journée parmis les samedi 22/09 29/09 06/10 13/10 et journée complète 07/10 - DATES A CONFIRMER (sous reserve de constitution de groupe)
SPELEO	12 ans - 71 ans	plusieurs sorties tout niveaux automne hiver à programmer	Laurent TESTARD	A définir fonction des effectifs		
Au dessous d'un certain nombre d'inscrits, les activités pourront être annulées						
La carte ROC est demandée pour l'inscription à toutes les activités : 10 euros pour les familles Revéoloises obligatoire , 30 euros pour les non Revéolois						
Certaines activités ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de personnes, l'ordre des inscriptions sera retenu						