

Pour les Adultes / Ados 2021/2022

Sous réserve de modifications en cours d'année

Badminton

M. TRUPIANO Laurent - 06 29 83 40 53
Lundi de 17h30 à 20h
Mercredi de 18h45 à 20h
Vendredi de 17h30 à 20h
Au gymnase - Camp de la Valbonne



Batterie

M. PIRES Julien
Contact: batteriecsalvb@gmail.com
Samedi de 9h à 12h;
Cours individuels de 30 minutes par personne ;
Taille minimum 1m 40,
Salle CSA (à côté du secrétariat)



Basket

M. MALTOT Simon -
Contact: csa.basket.valbonne@gmail.com
Lundi de 20 à 22h
Jeudi de 19h15 à 22h
Au gymnase - Camp de la Valbonne
A partir de 18 ans.



Cuisine

Mme GUINET Marie-Jo - 06 73 70 25 80
Vendredi de 10h à 16h
A la maison du CSA à Chânes



Cyclisme

M. TROMBINI Gilles - 06 23 49 37 46
A partir de 16 ans
Du lundi au vendredi de 8h à 10h

Possibilité 12 h 00 - 13 h 30



Cross fit

M. PINAS - pinasgolvin@gmail.com
Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 12h à 13h
Jeudi de 17h30 à 18h30
Camp de la Valbonne
Gymnase, salle de musculation ou gymnase



Encadrement

Mme GAUDY Claudine - 06 81 88 65 27
Le lundi de 14h à 16h30
A la maison de Chânes





Golf (CSA Ambérieu en Bugey)

M. Jérôme Zanolini -
06 12 17 53 00 / 04 74 46 86 71
Lundi au dimanche
Lieu : Golf de la Sorelle à Villette sur Ain

Natation libre

Mardi, mercredi et jeudi de 17h30 à 19h30
Sous réserve de disponibilité de BNSSA
A la piscine du camp de la Valbonne



Handball

M. KANT Samuel
Contact : smlkanthand@gmail.com
Le mardi de 19h15 à 21h15.
Au gymnase - Camp de la Valbonne



Paintball

M. VALLIER Eric - ericvallier@wanadoo.fr
Dimanche: 9h à 13h
A l'école des ponts (à partir de 14 ans)
Faire une journée d'essai obligatoire



Kickboxing

M. INVERNIZZI Etienne - 06 22 61 59 45
Lundi : confirmé 19h30 à 21h
Mardi et mercredi : 18h45 à 20h30
Dojo - Camp de la Valbonne.

Patchwork

Mme GUINET Marie-Jo
Mercredi de 14h - 17h
A la maison du CSA à Chânes



Musculation

M. ROGELET Jean-Pierre - 06 47 02 60 16
Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 17h30 à 20h
Camp de la Valbonne - Bât 85
-16ans accompagné d'un adulte licencié
Chaussures propres pour la salle



Peinture sur porcelaine

Mme TOULOUSE Rose
Mardi de 8h30 à 15h30
A la maison de Chânes



Réfection fauteuil

Mme SAINT-CYR Christiane
Le jeudi 9h à 17h
A la maison de Chânes



Tir air-soft

M. MEDUS Maximilien - 06 18 27 16 62
Samedi et dimanche de 8h à 18h
A l'école des ponts
(à partir de 18 ans)
(une séance d'essai obligatoire)

Plongée

M. LEPETIT Patrick- contact@maialiplongee.fr
Mardi et jeudi de 19h30 à 22h
Samedi de 9h30 à 12h00
A la piscine - Camp de la Valbonne
A partir de 12 ans



Tir sportif et longue distance

M. TARAVEL Alexandre
Contact: alextaravel@hotmail.fr
Adultes uniquement



Tai-Chi

M. LEFEBVRE Michel
Mardi de 18h à 19h30
Jeudi 15h à 17h
(avoir au moins 13 ans)
A la salle CSA (derrière le gymnase)

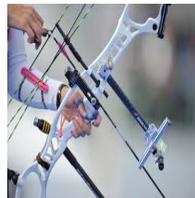


Triathlon:

Les créneaux horaires :
Natation: lundi 18H - 19H30
Vélo: lundi au vendredi : 8h à 10h
 lundi mercredi jeudi : 12h à 13h30
CAP: mardi : 18h à 19h30
 jeudi : 8h à 10h (camp)
 jeudi 18H30 - 19H30
 (sur la piste du Menel à Meximieux)
Contact: richard020816@hotmail.fr
TERUEL Richard Tel: 06 70 46 79 01

Tir à l'arc

M. LAGARDE Christophe
Mardi de 18h à 20h
Au CXM (à côté du CEFOS)



Section SKI : (csa ambérieux)
Voir sur le site CSA

Pour les Enfants / Ados 2021/2022

Sous réserve de modifications en cours d'année

Handball

M. KANT Samuel - smlkanthand@gmail.com

Mardi de 18h00 à 19h00

A partir de 9 ans environ (en fonction de la taille)

Faire une séance d'essai obligatoire



Kickboxing

M. INVERNIZZI Etienne - 06 22 61 59 45

Mardi de 17h30 à 18h30

Dojo - Camp de la Valbonne

A partir de 10/11 ans



Kung-Fu / Sanda

M. COMBE-WILLIART Maxence

06 99 66 99 96

Jeudi de 17h30 à 18h30

De 6 à 12 ans.

Dojo - Camp de la Valbonne.



Qian Chui Bai Lian Kung-Fu



Plongée

Mr LEPETIT Patrick- contact@maialiplongee.fr

A partir de 12 ans

Mardi et jeudi de 19h30 à 22h

Samedi de 9h30 à 12h00

A la piscine.

Tir à l'arc

M. LAGARDE Christophe

Mercredi de 17h à 19h

A partir de 10 ans

Au CXM (à côté du CEFOS)



Paintball Enfants

Valérie TISON: 07 80 99 59 41

uspra2012@gmail.com

Dimanch après-midi à partir de 13 à 16h

A l'école des ponts

A partir de 9 à 13 ans)

Faire une journée d'essai obligatoire



Triathlon:

Horaire: sur le créneau adulte

Enfants autonome et accompagné d'un adulte licencié