



RELAXATION

Contact : Catherine GARAY (Relaxologue et Enseignante) - Tél : 07.61.99.80.23
Détente du corps et de l'esprit. Activité à base de QI GONG (gymnastique chinoise), de respiration et de relaxation. Cette animation se déroulera le Mardi de 19h00 à 20h00 au Siège de l'ASPTT - 160 route de Montélier - 26000 Valence.

NATATION - AQUAGYM



Contacts : Martine BERNARD : 06.18.99.30.02 - Sylviane COURTIAL : 04.75.58.81.95
Pour les enfants et adultes les lundis (hors vacances scolaires) à la piscine Jean Pommier sur une plage horaire de 17h15 à 19h30.

*Les cours d'aquagym en petit bain et en eau profonde dans le nouveau bassin sportif ainsi que les cours de natation débiteront **le Lundi 21 Septembre 2015**. Les inscriptions se feront pour les nouveaux adhérents le Mercredi 09 Septembre 2015 de 17 à 18h30 au Siège de l'ASPTT, les anciens adhérents devront renouveler leurs adhésions avant le Vendredi 04 Septembre 2015. CM obligatoire.*



SKI ALPIN

Contacts : Responsable Denis STEVENIN : 06.71.37.65.87 - deniski.grdval@orange.fr
 Secrétaire Jacques RIVIERE au 06.75.21.22.65

La section propose pour les adultes un séjour aux Ménuires du 24/01/16 au 31/01/16, un ou deux week-end (dates et lieux non déterminés), sorties en semaine les jeudis et samedis. Sorties pendant les vacances scolaires pour enfants/ados. Programme consultable sur le site dès le mois d'Octobre.



TENNIS

Contacts :
 Responsable Bernard ALLEGRE : 06.85.39.68.44 - allegre-b@orange.fr
 École de tennis : Pascal TRAMBOUZE au 06.38.92.89.99

Pour un prix modique vous pouvez pratiquer un tennis loisir familial et convivial, mais aussi un tennis compétition adapté à tous les niveaux.

*École de Tennis adultes en soirée et enfants le mercredi encadrée par des moniteurs diplômés. Du **Mini-Tennis** le Samedi Matin. Cours supplémentaires possibles assurés par un Diplômé d'État.*



VOLLEY BALL

Contact : Jean François BEKMEZIAN au 04.75.56.50.47

Volley-ball : 2 équipes mixtes. Actuellement, la section évolue en championnat UFOLEP (D/A) et joue uniquement en semaine. Loisirs et convivialité sont de rigueur. 2 entraînements/semaine de 20h à 23h : Le Mardi à la Halle Polyvalente du Polygone, avenue de la Marne à Valence et le Vendredi au Gymnase du Polygone (derrière la patinoire), 10 rue Maryse Bastié à Valence.

Reprise le Mardi 08 Septembre 2015.



Centre Sportif André Arnaud
 160 Route de Montélier
 26000 VALENCE

Secrétariat : 04.75.78.54.54

Du Lundi au Vendredi de 13h00 à 16h30

E-mail : grand-valence@asptt.com

Site Internet : www.grand-valence.asptt.com

ACTIVITES 2015 - 2016

L'ASPTT Grand Valence est un club omnisports ouvert à toutes les personnes désirant pratiquer du sport Loisir ou Compétition dans un esprit de convivialité. Nos dirigeants bénévoles, sérieux et compétents mettent toute leur énergie afin de vous satisfaire tout au long de l'année.

Nos responsables de sections vous présentent leurs activités et vous accueilleront dès Septembre avec plaisir.

NOUVEAUTE : Activité Pétanque Loisir



**L'ASPTT vous donne RDV au FORUM des ASSOCIATIONS :
 le Samedi 05 Septembre 2015**

Billetterie : Tarifs très intéressants pour nos licenciés chez nos partenaires **Squash Attitude, X-Trem Karting, Eurokart RN7**

Clubs de Gym : A Valence Club Gambetta, à St Péray Fitness Club



ATHLETISME - COURSE HORS STADE

Contact : Philippe CLAUZEL (Responsable entraînements)
Tél. : 06.78.09.28.24 ou Mail : p.clauzel@orange.fr

Nos entraîneurs diplômés FFA et compétents en CHS (route, trail, cross) et piste demi fond (1500 à 5000m et steeple) vous attendent sur les installations du stade Pompidou. Tous niveaux acceptés, à partir de 12 ans, du débutant, loisirs et compétiteurs pour les Championnats de France. **Entraînements par groupe de niveau suivis à 18h30 les mardis et jeudis au stade, entraînements libres les mercredis.** En hiver, séance de préparation physique le lundi soir 18h30. Préparation personnalisée possible à la demande. Nous recherchons aussi des personnes souhaitant s'investir dans les jurys des épreuves officielles.



CYCLOTOURISME

Contacts :
Michel BLACHERE : 06.32.12.29.81 - Mail : michel.blachere@orange.fr
Georges DUBOIS : 06.04.17.24.12 - Mail : geo.dub@cegetel.net

Amateurs de cyclotourisme : Vous pouvez faire 1 à 3 sorties hebdomadaires dès Septembre : **RDV les Mardis, Jeudis et Samedis à 13h30 devant la Poste de Valence** (avenue Herriot). Possibilité formation de deux groupes homogènes.



EQUITATION

Contact : Marc-Jean PALLUEL-BURNET : 04.81.66.03.94 ou 06.13.08.14.67

L'équitation est le sport, l'art et la technique qui consistent à conduire un cheval. Ce mot vient du latin equitare qui veut dire aller à cheval. C'est un sport qui se pratique dès l'âge de 4 ans. Les cours sont encadrés par des moniteurs diplômés d'état. Pour connaître nos clubs partenaires/tarifs : bouliqas@gmail.com.



FOOTBALL

Contact : Bernard PRADINES au 06.66.20.24.63

Vous êtes à la recherche d'un club Football, vous désirez avoir du temps de libre le week-end tout en pratiquant votre sport favori, alors venez rejoindre la section foot de l'ASPTT Grand Valence. Nous évoluons au sein des championnats Foot Diversifié et Vétérans.



FUTSAL

Contact : Jean GALLICE au 06.81.41.83.82 - Mail : jeangallice@hotmail.fr

Si la compétition vous intéresse rejoignez la section futsal de l'ASPTT Grand Valence où vous pourrez jouer au sein des équipes. L'équipe 1 évolue au niveau ligue et l'équipe 2 au niveau district Drôme-Ardèche.



GOLF

Contacts : Jean-Paul GAMBER : 04.75.44.26.95 - jeanpaul.gamber@orange.fr
Denis FAVIER au 04.75.40.23.12 ou 06.85.11.93.05 - deni.favier@orange.fr

Pour découvrir le golf : Un forfait découverte comprenant des leçons individuelles avec un pro, le prêt du matériel, un accès illimité au parcours école. Le golf de loisir et de compétition se pratique au sein de la section en toute convivialité.



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Contacts : Secrétariat ASPTT au 04.75.78.54.54 (De 13h00 à 16h30)
Jacqueline JURUS au 04.75.55.30.24

Des exercices d'assouplissements et abdo-fessiers spécifiques aux dames, proposés par des professeurs expérimentés **du 15 Septembre 2015 à mi Juin** les Mardis de 20h15 à 21h15 à la salle de danse du Palais des Sports Pierre Mendès France (salle Peppuy) et les Vendredis de 20h15 à 21h15 au Gymnase Buisson (quartier Valensolles).



KIDISPORT

Contact : Secrétariat ASPTT au 04.75.78.54.54 (De 13h00 à 16h30)

Le kidiSPORT propose pour **les enfants de 3 à 6 ans** une activité sportive et ludique, c'est une école d'éveil et de découverte des activités sportives : Des jeux athlétiques et gymniques, jeux de ballons, jeux de raquettes, jeux d'opposition. Activité encadrée par **un BPJEPS** le Mercredi de 16h00 à 17h00 (hors vacances scolaires) au Gymnase Buisson (quartier Valensolles).



KRAV MAGA

Contact : Bruno ERRANTE - Mail : contact@clerieuxkravmaga.fr

L'association **CLERIEUX KRAV MAGA** (self-défense), est ouverte à toutes et à tous, à partir de 18 ans, pour tous les niveaux que vous soyez sportif ou non.
Site Internet : www.clerieuxkravmaga.fr



RANDONNEE PEDESTRE - MARCHE NORDIQUE

Contact : Jacques PETITJEAN au 06.04.43.26.69 - jacquesptj@aol.com
ASPTT RANDO : Plus de cent sorties par an (**départs du 18 rue Dieudonné Costes les Mardis, Mercredis, 2 Dimanches par mois, possibilité d'un autre jour de RANDO (Jeudi ou Vendredi à l'étude).** (Horaires départs, consulter le programme), séjours de un à plusieurs jours. Raquettes à neige.
MARCHE NORDIQUE : En alternance les Samedis ou les Dimanches et tous les Lundis et Jeudis (voir les lieux sur le site ASPTT).