



e- mail : arv92000@gmail.com

**ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DU VALLONA**  
14 rue Salvador Allende (niveau entresol) - 92000 NANTERRE  
association déclarée en 1979

# Le CLUB ARVitalité

SAISON 2020-2021  
PROGRAMME D'ACTIVITES

34<sup>ème</sup> saison (à partir du 19 septembre 2020 jusqu'au 25 juin 2021)



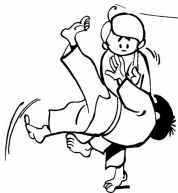
Le Club ARVitalité propose pour les résidents du Vallona, les habitants ou travailleurs du Parc Nord de Nanterre les activités suivantes dans ses trois salles équipées avec douches (niveau entresol, n° 14, côté pelouse) : salle de gym, salle de musculation avec matériel Weider, dojo avec tatamis.

En raison de la Covid 19, l'ARV appliquera les mesures sanitaires prévues.

Pour les activités : la cotisation à l'ARV (10 € par adhérent) est INCLUSE dans le prix des activités

Fournir certificat médical, à défaut le Club décline toute responsabilité  
Paiement possible en plusieurs chèques qui seront encaissés progressivement

---



## **Judo enfants**

Cours encadrés par un animateur diplômé : Sébastien

Partenariat avec l'Entente Sportive de Nanterre (ESN)

- mercredi de 17 h 30 à 18 h 45, pour enfants nés 2011 et 2012 (poussins) ; débutants ou non ;

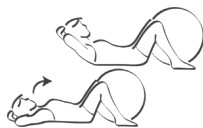
- samedi de 9h25 à 10h25, baby judo débutants nés en 2015 et 2016

- samedi de 10h30 à 11h30, mini poussins débutants nés en 2014 et baby judo confirmés

- samedi de 11h35 à 12h35, mini poussins confirmés

Début des cours : 19 et 23 septembre 2020

Tarif : **175 €/saison** pour 1 h/semaine (1 h 15 pour les poussins). Bons CAF acceptés et attestations pour CE possibles ; **inscription au 06 72 75 02 73**



## **Gym**

- mardi de 19 h 30 à 20 h 30 : animateur : Samir MAMOU (suppléant William MSA), début des cours : le 29 septembre 2020 ;

et jeudi de 19h 30 à 20h 30 ; animateur : Samir MAMOU (suppléant William MSA) ; début, 1er octobre 2020.

**Inscription sur place ou préalablement au 06 70 62 61 42.**

**pour 2 h/semaine = 140 €/saison (sinon 50 € par trimestre)**

**pour 1 h/semaine = 90 €/saison (sinon 35 € par trimestre)**

## Gym douce pour seniors

Animateur : Laurent DUTHEIL

Le vendredi de 14 h 30 à 15 h 30 ;

démarrage du cours : 27 septembre 2020 ;

**inscription sur place ou préalablement au 06 70 62 61 42 .**

Tarif : **110 €/saison (40 €/trimestre)**

---

## Zumba

lundi de 19h 30 à 20h 30 ; animatrice : Marie Soter ;

début des cours : le 28 septembre 2020

**90 €/saison (sinon 35 € par trimestre)** ;

**inscription sur place ou préalablement 06 70 62 61 42.**

---



## Yoga pour adultes

animatrice : Valérie GUERGUY

vendredi de 19h à 20h 30

Début des cours : 2 octobre 2020

**Tarif et inscription : se renseigner sur place ou préalablement au 06 70 62 61 42**

---



## french cancan

Cours animés par Monika KNAP, professeur de danse, chorégraphe

le lundi, de 18 h 00 à 19 h 00

le mercredi, de 19 h30 à 20 h 30

Début des cours : 21 septembre 2020

**tarif et inscription : se renseigner auprès de l'animatrice (☎ 06 72 30 30 52)**



## **renforcement musculaire/cardio training**

activité mixte pour de jeunes adultes et les adultes avec coaching personnalisé par un professionnel

mercredi, 19h à 20h 30 [salle musculation ouverte (en gestion libre aux inscrits) les lundi et vendredi de 19 h 30 à 21 h]

Début des cours : mercredi 21 septembre 2020

Tarif : **de 40 à 70 € par trimestre, selon le nombre de jours d'inscription**

**Inscription et renseignements au 06 72 75 02 73.**

## **... et musculation avec la Police Judiciaire**

Du lundi au vendredi, de 12h à 14 h

Début des cours : 28 septembre 2020

Tarif = idem que pour la musculation ; inscription sur place auprès du responsable de la Police Judiciaire (**inscription : nous contacter préalablement par e-mail (voir page 1) ou au 06 70 62 61 42.**

---

## **pilate**

vendredi de 9 h 30 à 10 h30. L'animatrice, Anne-Cécile Moraillon, séances assurées si au moins 9 inscrits. **Inscription sur place ou préalablement au 06 70 62 61 42.**

Tarif : 230€/saison fractionnables.

Début des cours : 2 octobre 2020

---

## **Deux ateliers**

animés par des bénévoles, jours et horaires étant définis en accord avec les participants.

- formation succincte à l'usage du téléphone portable (pour public plus âgé),
- progrès dans le sudoku (jeu tout âge où toutes les cases d'une grille doivent faire figurer des chiffres de 1 à 9, chaque chiffre une fois par ligne, colonne et par carré de 9 cases).

Inscription et renseignements au 06 72 75 02 73