



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 2021-2022
PROGRAMME D'ACTIVITES

35^{ème} saison (à partir du 20 septembre 2021 jusqu'au 1er juillet 2022)



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 et fera appliquer les **mesures sanitaires en vigueur**.

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

Fournir certificat médical pour les adultes, 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 45 à 18 h 45,
pour enfants nés 2012 et 2013 (poussins) ; débutants ou non.
- ▶ samedi de 9 h 25 à 10 h 25,
baby judo débutants nés en 2016 et 2017
- ▶ samedi de 10 h 30 à 11 h 30,
mini poussins débutants nés en 2015 et baby judo confirmés
- ▶ samedi de 11 h 35 à 12 h 35,
mini poussins confirmés

Début des cours :**18 septembre 2021**

Tarif :**175 €/saison** pour 1 h/semaine.

Inscription : **au 06 72 75 02 73**

Bons CAF acceptés et attestation pour CE sur demande.



Gym

Animateur : Samir MAMOU

- ▶ mardi de 19 h 15 à 20 h 15 : 1^{er} cours le 21 septembre 2021 ;
- ▶ jeudi de 19 h 30 à 20 h 30 : 1^{er} cours le 1er octobre 2021.
Tarif : pour 2 h/semaine = 140 €/saison (ou 50 € / trimestre)
Tarif : pour 1 h/semaine = 90 €/saison (ou 35 € / trimestre)
Inscription : sur place ou au 06 70 62 61 42.



Nota : Samir va organiser en outre des cours de gym à vocation médicale : le contacter au 06 62 15 30 24

Gym active pour seniors de 50 ans et +

Animateurs/trices : bénévoles expérimenté(e)s

▶ vendredi de 14 h 30 à 15 h 30 :

Début d'activité : **8 octobre 2021**

Tarif :**gratuit** pour les membres à jour de leur cotisation

Inscription :**au 06 72 75 02 73**

Zumba

Animatrice : Isabelle LE ROY

▶ lundi de 19 h à 20 h :

Début des cours : **lundi 4 octobre 2021**

Tarif :**90 €/saison (sinon 35 € / trimestre)**

Inscription :**sur place ou 06 70 62 61 42**

Yoga Adultes

Animatrice : Valérie GUERGUY

▶ vendredi de 19 h à 20 h 30

Début des cours : ... **1er octobre 2021**

Tarif :**280 € / saison (fractionnable)**

Inscription :**sur place ou au 06 68 30 57 23**



Pilates

Animatrice : Anne-Cécile MORAILLON (annecipilates.fr)

▶ vendredi de 9 h à 10 h

Début des cours : **8 octobre 2021**

Tarif à la séance : **15 € (espèces / lydia / paylib / chèque)**

Sans inscription ni abonnement : **contact : 06 82 03 99 02**

French Cancan

Cours animés par Monika KNAP
professeur de danse, chorégraphe



▶ lundi, de 18 h à 19 h

▶ mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30

Début des cours : **20 septembre 2021**

Tarif et inscription : **contacter l'animatrice (06 72 30 30 52)**

Entretien et Renforcement musculaire

Activité mixte pour adultes et jeunes adultes pratiquée en extérieur ou en salle
selon les conditions météo, avec coaching personnalisé par un professionnel

▶ mercredi, 19 h à 20 h 30

Début des cours : mercredi 15 septembre 2021

Tarif : **60 € /saison (sinon 35 € / trimestre)**

Inscription : **au 06 72 75 02 73**



Musculation et Cardio-training

avec notre coach niveau 2 et 3 en salles.

▶ vendredi de 19 h à 20 h

Tarif : **50 à 70 € / trimestre)** selon l'utilisation de la salle

Inscription : **au 06 72 75 02 73**

Possibilité d'utilisation de la salle de musculation en libre accès.

Ateliers

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

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

★ **Smartphone et Cie : Initiation à l'utilisation de tél. mobile / smartphone / tablette ...**



pour celles et ceux qui se disent trop vieux pour utiliser ces technologies mais qui restent désireux de les découvrir ou de progresser dans leur usage.

(Procéder un de ces équipements n'est pas une obligation pour participer à l'atelier)

★ **Sudoku :** **Découverte et progression** dans ce jeu de logique pour tout âge,

consistant à compléter une grille avec des chiffres de 1 à 9. Chaque grille est déjà plus ou moins remplie et tout l'attrait est de trouver les chiffres manquants afin que chaque chiffre ne figure qu'une fois par ligne, colonne et par carré de 9 cases.

		4			8	7	
4	7		9	2			5
2		6					3
9	7	5		2		3	6
5	8		2	4	7		6
6		4		7		8	9
	9		3		6		7
	3	2	4		1	6	
1	2						9