



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 2022-2023
PROGRAMME D'ACTIVITES

36^{ème} saison (à partir du mi-septembre 2022 jusqu'au 1^{er} juillet 2023)



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 dont 2 avec douches (**niveau entresol, n° 14, côté pelouse**) : salle de gym, salle de musculation avec matériel Weider, dojo avec tatamis.

Si des mesures sanitaires liées à la Covid 19 devenaient obligatoires, l'ARV les appliquera et les fera appliquer.

La cotisation à l'ARV (10 € par famille) est INCLUSE dans le prix de la première activité souscrite

Fournir certificat médical pour les adultes

Paielement 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 2013 et 2014 (poussins) ; débutants ou non.
- ▶ samedi de 9 h 25 à 10 h 25,
baby judo débutants nés en 2017 et 2018
- ▶ samedi de 10 h 30 à 11 h 30,
mini poussins débutants nés en 2016 et baby judo confirmés
- ▶ samedi de 11 h 35 à 12 h 35,
mini poussins confirmés nés en 2015 et 2016



Début des cours :**14 et 17 septembre 2022**
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
coaching sport, santé, loisirs

- ▶ mardi de 19 h 15 à 20 h 15 : 1^{er} cours le 27 septembre 2022 ;
- ▶ jeudi de 19 h 30 à 20 h 30 : 1^{er} cours le 29 septembre 2022.
Tarif : **pour 2 h/semaine = 150 €/saison** (ou 55 € / trimestre)
Tarif : **pour 1 h/semaine = 100 €/saison** (ou 40 € / 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 directement au 06 62 15 30 24.(Activité hors ARV)

Full body conditioning **renforcement/cardio pour tout le corps**

Animateur : Laurent

Idéal pour télétravailleurs et jeunes seniors dans le corps et dans l'esprit. Cours adaptable en fonction de la condition de chacun.

▶ jeudi de 9 h 00 à 10 h 00 (selon le choix majoritaire des participants) :

Début d'activité : **29 septembre 2022**

Tarif : **60 € / trimestre**

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

French Cancan

Cours animés par Monika KNAP
professeur de danse, chorégraphe



▶ lundi, de 18 h à 19 h

▶ mercredi, de 18 h 30 à 20 h

Début des cours : **19 septembre 2022**

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

Zumba

Animatrice : Isabelle LE ROY

▶ lundi de 19 h à 20 h :

Début des cours : **lundi 26 septembre 2022**

Tarif : **100 €/saison (sinon 40 € / trimestre)**

Inscription : **sur place ou 06 24 15 02 88**

Yoga Adultes

Animatrice : Valérie GUERGUY
Exerce au Vallona depuis près de 10 ans.



▶ vendredi de 19 h à 20 h 30

Début des cours : ... **30 septembre 2022**

Tarif : **320 € / saison (fractionnable)**

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

Pilates adultes

Animatrice : Anne-Cécile MORAILLON (annepilates.fr)

*Professeur diplômée, expérimentée et agréée par
la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates.*

Gymnastique de santé permettant de travailler en profondeur et conscience
l'ensemble du corps en renforcement musculaire profond étirement et mobilité.

▶ vendredi de 9 h à 10 h

Début des cours : **vendredi 23 septembre 2022**

Tarif : **350 / 390 € (espèces / Lydia / PayPal / chèques)**

Inscription : **contact : 06 82 03 99 02**

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 2022**

Tarif : **60 € / trimestre**

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

