ASCVEC

Association Sportive et Culturelle de Varois Et Chaignot

24 sections pour 28 activités

Saison 2023 - 2024

Pour accéder aux diverses activités proposées par l'ASCVEC,
vous devez adhérer à l'Association et détenir une carte d'adhérent
pour la saison en cours.

Tarif adulte : 17 € - Tarif enfant : 7 € - Gratuité pour le 3ème enfant.

Chaque section définit ensuite le montant de sa cotisation.

Les chèques ANCV sont acceptés pour le règlement des cotisations.
(Ils ne sont pas acceptés pour le règlement de l'adhésion à l'ASCVEC).

Chaque adhérent s'engage à respecter les consignes de sécurité et de propreté qui lui sont transmises par la mairie ou les responsables de section.

Chaque membre de l'ASCVEC est assuré en responsabilité civile et non en individuelle accidents corporels.

***

En adhérant à l'ASCVEC, je m'engage à respecter le Règlement Intérieur, la Charte Républicaine et les consignes de bonne conduite émanant de l'ASCVEC et de la section qui encadre mon activité.

Suivez l'actualité et l'Agenda des manifestations

sur notre site

www.ascvec.fr

et notre page facebook

SOMMAIRE

Le mot du Président 3
Agenda saison 2023-2024 4

Activités manuelles 17
Arts plastiques 5
Badminton 6
Broderie, travaux d'aiguilles 21
Chorale adultes "Atout Choeur" 7
Cyclotourisme, VTT 8
Danse en couple 9
Danse en ligne 9
Danse folklorique 10
Danse moderne enfants et adultes 11
Gym douce 12
Hatha Yoga 13
Heures d'échanges, sorties en groupes 14
Jeux de cartes 15
Judo enfants 16
Marches, randonnées 18
Marche active (nouveau créneau supplémentaire) 12
Patchwork 19
Pétanque 20
Pilates 22
Relaxation Stretching (nouveau créneau supplémentaire) 22
Renforcement musculaire 23
Scrabble 24
Tennis enfants et adultes 25
Tennis de table enfants et adultes 26
Théâtre adultes 27
Volley Ball 28
Zumba 29

Présentation de l'équipe 30
Plan des salles 31
Nos fidèles animateurs 32
Nos partenaires financiers 33

Convivialité

Respect

Partage

Projet

Plaisir

Engagement

Le Mot du Président

Chers toutes et tous,

Pour cette nouvelle rentrée,
notre brochure ASCVEC a fait peau neuve
avec des informations encore mieux adaptées à la vie de notre association et de ses 24 sections regroupant 28 activités.

Notre site a été également remis au goût du jour avec une meilleure lisibilité de nos différentes activités sportives et culturelles.

Le nombre de nos adhérentes et adhérents continue de progresser (803 à ce jour) grâce à la mobilisation et l'enthousiasme de nos bénévoles, nos animatrices et animateurs. C'est le résultat d'un engagement sans faille de tous les membres de notre association et celui de nos responsables de sections en particulier.

Un grand merci aux membres du bureau de l'ACSVEC qui m'apportent leur soutien tout au long de l'année. Un grand merci à notre Conseil Municipal, avec à sa tête Pierre JOBARD, qui contribue évidemment au bon fonctionnement de notre association et au Département de Côte-d'Or et à nos partenaires financiers.

Cette saison 2023/2024 sera à nouveau l'occasion pour nos sections de présenter des animations et des spectacles de grande qualité qui reflètent bien l'état d'esprit et le dynamisme de l'ASCVEC depuis près de 50 ans.

Impatient de vous retrouver pour cette nouvelle année !

Jean Michel MORISSET

ASCVEC
Association Sportive et Culturelle de Varois Et Chaignot

Chantez

Dansez

Fêtez

Jouez

Admirez

Echangez

AGENDA 2023 - 2024

Septembre 2023

Assemblée générale Jeudi 7 septembre à 20h30, salle P. Aubert

Forum des associations Vendredi 8 septembre de 18h à 20h, salle P. Aubert

Soirée Rugby "France - Allblacks" Vendredi 8 à 20h30, salle P.Aubert
(sur réservation - voir site internet)

Octobre 2023

Tournoi de Pétanque au profit du Téléthon courant octobre sur terrain en stabilisé de Varois

Novembre 2023

Après-midi dansant de la Danse de Salon au profit du TELETHON, dimanche 19 novembre, salle P. Aubert.

Décembre 2023

Théâtre avec la troupe Arc en scène au profit du TELETHON, samedi 2 décembre à 20h30 : espace P. Aubert pour sa pièce "Seconde Chance"
"Rando des lumières" avec les cyclos, samedi 9 décembre
La chorale Atout Choeur participe au projet musical de l'école

2024 : Les Puces couturières des Poulettes Brodeuses : à confirmer (au printemps**)**

Mars 2024

Chorale Atout Choeur participe à la comédie West Side Story :
- à Chevigny Saint Sauveur, à l'OGIVE, samedi 23 mars
- à Dole (39), à la Commanderie dimanche 24 mars

Exposition des Arts Plastiques

Repas dansant de la Danse de Salon samedi 23 mars, salle P. Aubert

Randonnée de Printemps des cyclos samedi 23 mars

Théâtre avec Les Potes Entr'actes : "Alors ! On danse" les vendredi 1, samedi 2, vendredi 8 et samedi 9 mars à 20h30, salle P. Aubert.

Avril 2024

La Chorale Atout Choeur participe à la comédie "West Side Story" :
- à Chaumont (52), salle à confirmer, samedi 6 avril
- à Dijon au Palais des Congrès dimanche 7 avril

Juin 2024

Tournoi de Volley Ball ouvert à tous
Fête du Judo : finale, remise des ceintures et diplômes de grade
Fête du Tennis : tournois et découverte
Zumba Danse : Gala de danse
Chorale Atout Choeur : Concert annuel samedi 15 juin 2024

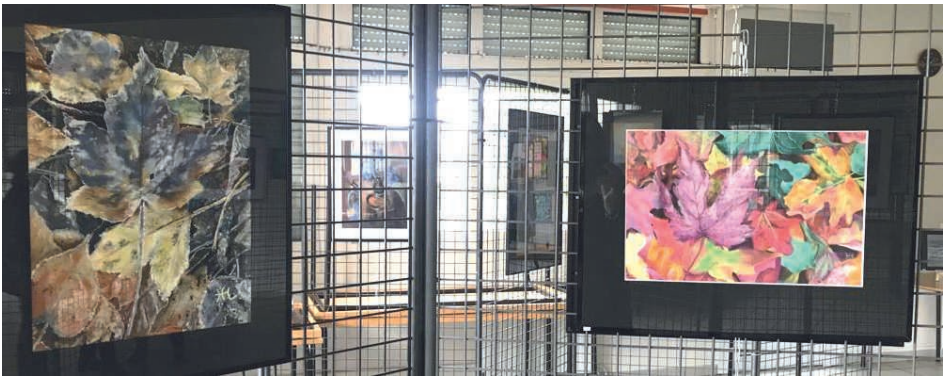
Août 2024

Brocante des Cyclos : dernier dimanche du mois

Arts plastiques

Avec notre professeur, Monsieur Patrick LEGRAND,
venez apprendre à dessiner, au pastel essentiellement,
et développer votre créativité personnelle.

Quelques réalisations exposées au mois de Mars 2023



Date de reprise : Lundi 2 octobre 2023
Créneau : Lundi de 18h à 20h, salle Tournesol
Tarif : 50 €/trimestre
Contact : Brigitte JACQUOT, jacquotgb@gmail.com, 03.80.32.95.09 / 06.88.45.54.39

Badminton

Nous disposons de 7 terrains équipés,

Horaires d'ouverture :

- Jeudi 18h30 à 23h

- Dimanche 10h30 à 12h

Date de reprise : début septembre 2023
Créneau : Jeudi de 18h30 à 23h et Dimanche de 10h30 à 12h au gymnase
Tarifs : 43 € anciens adhérents et 65€ nouveaux
Contact : Fabrice LAMBERT, fabrice.lambert21@orange.fr, 06.22.22.49.97

Chorale adultes

« Atout Choeur »

La chorale « ATOUT CHŒUR » regroupe une trentaine de choristes de Varois et Chaignot et des communes environnantes. Le répertoire est varié : airs traditionnels français et étrangers, chansons contemporaines, chants sacrés, gospels.
Notre cheffe de chœur Élisabeth LORENZI est aussi dynamique que déterminée.

Les répétitions ont lieu tous les mardis de 20h à 22h à la salle IRIS de Varois et Chaignot. Celles-ci reprennent le mardi 12 septembre 2023.

Notre Chorale est ouverte à toute personne intéressée par le chant, quel que soit son niveau. Il n'est pas indispensable de connaître la musique, mais juste d'avoir envie de chanter en chœur, dans la convivialité et la bonne humeur.
L'ambiance, au sein de notre groupe est conviviale et il est très facile de s'y intégrer.
N'hésitez pas à venir nous écouter en répétition !

Nous vous attendons. Venez très vite nous rejoindre !

Chanter, c'est bon pour la santé ♪ ♪ ♪
♪ Chanter favorise l'élimination du stress ♪
Chanter permet de se changer les idées ♪
Chanter donne confiance en soi ♪
Chanter améliore nos capacité respiratoires ♪
Chanter améliore notre créativité ♪ ♪

Date de reprise : Jeudi 7 septembre 2023
Répétitions: Mardi, salle IRIS de 20h à 22h
Tarif : 20 €
Contacts : François RACINE, 06.34.55.38.50, francoisracine50@gmail.com
Agnès HUBLART, 06.04.08.25.51, agnes.hublart@free.fr

Cyclos

Venez rouler avec nous sur les routes de notre région ou d'ailleurs
Tous niveaux, toutes distances
Activité toute l'année sans interruption

Route : rendez-vous devant la mairie de Varois et Chaignot
. allure soutenue : les mardi et jeudi à 13h30
. allure modérée : les mardi et jeudi à 13h30

VTT : sortie le dimanche matin 9 h . Lieu de départ en fonction de la sortie.

La section organise également la "Rando de Printemps" au mois de Mars, la "Rando des Lumières" en décembre, ainsi que le Vide Grenier le dernier dimanche du mois d'août.

Date de reprise : début septembre 2023
Créneaux : Mardi et Jeudi à 13h30, rendez-vous devant la mairie de Varois et Chaignot, allure modérée ou soutenue - Dimanche matin : VTT à 9h
Tarif : 51.50 € (licence FFVELO et assurance) - gratuit pour tout nouveau licencié ou pour tout licencié ayant eu une interruption de licence d'au moins 3 ans.
Contact : Gilbert JACQUOT, gil.jacquot@gmail.com, 06.07.76.49.27

Danse de salon

Danse en couple - Danse en ligne

Créée en avril 2010, la section DANSE DE SALON compte à ce jour 97 membres passionnés qui se retrouvent salle Pierre AUBERT, dans une ambiance sympathique et décontractée pour apprendre, se perfectionner ou simplement danser pour le plaisir.

Le concept : les animateurs sont bénévoles et proposent de partager leurs «savoirs».
On vient seul (e) ou en couple .

Pour garantir une ambiance conviviale, quelques soirées festives sont organisées pendant les cours, tout au long de l'année (réunion annuelle, galette des rois, Carnaval, buffet de fin de saison, Halloween, Beaujolais nouveau, repas de Noël...).

A NOTER : 2 temps forts chaque saison : en mars le traditionnel repas dansant et en novembre, l'après-midi dansant organisé au profit du TELETHON.

L'édition 2022/2023 de ce dernier évènement a eu lieu le dimanche 20 novembre avec 120 participants, ce qui a permis de verser un don de 1350 € au profit de l'AFM Téléthon.

La section s'implique aussi dans diverses manifestations proposées par l'ASCVEC, comme dans les « Parcours du cœur» à Varois (en mai 2022), ou s'exporte pour des démonstrations gratuites à la demande d'autres associations, comme à Couternon pour le Club pour Tous le 14 mai 2023

Date de reprise : début septembre 2023
Créneau DANSE EN LIGNE : Mardi de 20h30 à 22h et Jeudi de 20h30 à 22h, salle polyvalente
Créneau DANSE EN COUPLE : Jeudi de 19h30 à 20h30, salle polyvalente

Contact : Mireille BOISSONNADE, mireille.boissonnade@yahoo.fr, 06.64.68.86.22

Danse folklorique

"Les Villageois"

Le groupe folklorique « Les Villageois », fondé depuis bientôt 45 ans, compte une trentaine de membres : danseurs, musiciens et chorégraphes.
Nous perpétuons les traditions d'antan à travers notre répertoire : chants, danses et musique de la Grande Bourgogne.
Dans notre programme : Bourrées, Polkas, Scottishs, Branles, Cercles, Valses.
Chaque année, nous organisons un spectacle avec un groupe extérieur.

Répétitions ENFANTS tous les vendredis
Salle Tournesol à 17h45

Répétitions ADULTES tous les vendredis
Salle TOURNESOL à 20h45

Date de reprise : Vendredi 15 septembre 2023 salle Tournesol
Créneau : Vendredi de 20h30 à 23h00 en alternance entre Varois et Quetigny
Contact : Marcel MAIRET, 06.77.68.09.66, marcel.mairet@outlook.fr

Danse moderne

Aurore Nicolas
ZUMBA DANSE

La danse moderne est accessible aux enfants de 4 à 15 ans et aux adultes

Viens t'éclater avec tes ami(e)s sur les chorégraphies endiablées d'Aurore

Pour les enfants de 4 à 15 ans
Mercredi de 14h à 18h
(4 cours prévus)
Salle Michèle Aubert

Pour les plus grands,
l'entrainement continue avec Aurore
Mercredi à partir de 18 h 15
Salle Pierre Aubert

Un gala clôture la saison en juin

Date reprise : Lundi 4 septembre 2023
Créneaux ENFANTS : Mercredi, salle Michèle Aubert : 14h à 15h pour les CP – CE1 - 15h à 16h pour les CE2-CM1/CM2 - 16h à 17h pour les MATERNELLE **- Tarif DANSE ENFANTS** : 120 €
Créneaux ADULTES : Mercredi, salle polyvalente, 19h00 à 20h00 **- Tarif DANSE ADULTES** : 130 €
Contact : ascvec.zudarenfo@gmail.com
ou Aurore NICOLAS, animatrice, au 06.80.75.56.37

Gym Santé
Marche active

"Un psoas bien étiré toute l'année, c'est un bel été d'assuré !"

et c'est Claude qui vous le dit !

GYM SANTE

La pratique de la gymnastique a pour but de retrouver ou entretenir l'endurance, la souplesse, la coordination, le tonus musculaire et l'équilibre.

MARCHE ACTIVE autour du lac :

Cette nouvelle activité, créée en septembre 2022, a pour objectif de renforcer le cardio, entretenir le tonus musculaire, soigner la posture et travailler l'équilibre.

De plus, elle représente un moment de détente dans un cadre idéal en profitant des conseils Sport Santé et l'émulation du Groupe pour progresser. Un nouveau créneau est proposé le vendredi matin.

Date de reprise : Lundi 11 septembre 2023
GYM SANTE avec Emilie GUYOT Mardi de 9h à 10h, salle Michèle AUBERT
GYM SANTE avec Laurence ROUSSEL Jeudi de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15, salle M. AUBERT
MARCHE ACTIVE avec Laurence ROUSSEL :
Lundi ou vendredi (nouveau créneau) de 10h15 à 11h30 au lac d'Arc sur Tille.
Contact : Pierrette BARLOT, pierrette.barlot@orange.fr, 06.71.00.53.33

Hatha Yoga

Les postures du YOGA sont conçues pour tonifier le corps.

Respiration et concentration se pratiquent doucement pour :

- *le développement de la souplesse*
- *l'endurance dans l'effort*
- *l'équilibre dans les postures*
- *l'augmentation de la qualité du souffle*

Marco BONINO anime ces séances.

Date de reprise : Jeudi 7 septembre 2023
Créneau : Jeudi, salle Michèle Aubert de 19h15 à 20h15
Tarif : individuel : 78 € par trimestre - Couple : 135 € par trimestre
Contact : Gilles DROVIN, g.drovin@wanadoo.fr, 06.70.94.10.71

Heures d'Echanges

Deux mardi par mois, salle Tournesol,
venez nous retrouver pour des conférences (sujets divers), visites de châteaux,
musées, ateliers, usines, etc,
et pour des goûters et moments conviviaux au restaurant.

Visite organisée au Clos Vougeot en Avril 2023

Date de reprise : début septembre 2023
Fréquence : 2 fois par mois
Tarif : 25 €/an
Contact : Christiane GORRIS - christmichel2@wanadoo.fr

Jeux de cartes

La section jeux de cartes se réunit
tous les lundis de 13h30 à 17h30 salle Tournesol à VAROIS.

Venez vous joindre à nous,
convivialité et bonne humeur garanties.

"La vie ne nous distribue pas les meilleures cartes,
mais l'important, c'est de jouer de son mieux"
Proverbe Irlandais

Date de reprise : Lundi 4 septembre 2023
Créneau : Lundi de 13h30 à 17h30, salle Tournesol
Tarif : 10 € / an

Contact : Annie VALLADEAU - annie.valladeau@free.fr – 06 12 54 72 24

Judo enfants

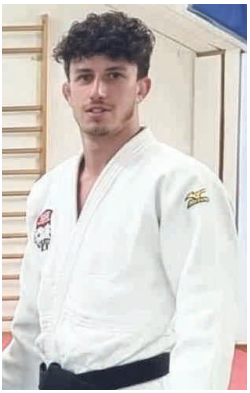
"Tu sais, le judo est une sorte de danse pour les costauds... alors bouge, petit ! Danse !"

Teddy RINER

Nos catégories pour la saison 2023/2024 :

2018/2019 : Eveil judo
2016/2017 : Mini poussins
2014/2015 : Poussins
2012/2013 : Benjamins

Mardi :
17h30-18h15 : Eveils-Judo
18h15-19h15 : Mini-Poussin(e)s
19h15-20h15 : Poussin(e)s-Benjamin(e)s



Hugo BROCHIN
Professeur diplômé d'état
Ceinture noire 3ème DAN

Date de reprise : Mardi 12 septembre 2023
Créneau : Mardi de 17h20 à 20h, salle Michèle Aubert
Tarifs : 141 €, 151 € et 161 € suivant les âges

Contact : Thierry PION - 06.75.26.65.48 - ascvecjudo@gmail.com

Loisirs Magics

Activités manuelles

Un mardi sur deux,

nous nous retrouvons dans la maison Charle, de 14h à 17h, pour fabriquer des boîtes en carton, peindre boîtes et autres objets, faire des décors de table pour Noël ou Pâques ou autres travaux manuels.....

Date de reprise : début septembre 2023
Fréquence : 1 mardi sur 2
Tarif : accès libre avec carte ASCVEC
Contact : Christiane GORRIS - christmichel2@wanadoo.fr

Marche - Randonnée

La section marche vous propose des ballades variées à la découverte de la nature et ses paysages seront propices à faire de belles photos.

Nous sortons un dimanche sur deux et un mercredi sur deux.
Vous pouvez participer comme vous le souhaitez en fonction de vos disponibilités.

Nous organisons deux sorties à la journée avec pique-nique ou restaurant,
Notre projet de séjour pour le printemps s'est déroulé en Lozère à Marvejols.

Date de reprise : début septembre 2023
Créneau : Dimanche 13h30 et Mercredi 13h30 une semaine sur deux
Contact : Gilbert MONGAILLARD (06.46.77.05.21 - gilbert-serge@hotmail.fr)

Patchwork

" Les Papillons "

Le club Patchwork poursuit ses activités le jeudi.
Chacun réalise un travail selon ses goûts.

La section dispose d'une machine à broder.

Date de reprise : Jeudi 7 septembre 2023
Créneau : Jeudi de 14h à 18h salle Tournesol
Tarif : accès libre avec carte ASCVEC
Contacts : Françoise SAUTEREAU 03 80 36 00 05
ou Françoise LHEUREUX 06 60 22 92 83 - francoise.lheureux@free.fr

Pétanque

Notre section comporte à ce jour 63 adhérentes et adhérents qui ont plaisir à pratiquer leur sport favori en toute convivialité.

Les rencontres amicales se déroulent les mardis et jeudis après-midi à partir de 14h sur le terrain de football en stabilisé de Varois et Chaignot.

Notre activité fonctionne 12 mois sur 12 !

Date de reprise : active toute l'année sans interruption
Créneaux : Mardi et Jeudi à 14h sur le terrain stabilisé
Tarif : 10€
Contact : Jean Michel MORISSET, morisset.jeanmichel@bbox.fr, 07.64.54.69.90

Les Poulettes Brodeuses

Les Poulettes Brodeuses se réunissent pour effectuer des travaux d'aiguilles (point de croix, tricot, broderie, etc...). Cette activité est ouverte à toute personne qui souhaite passer un moment d'échange convivial.

La section organise également "Les Puces couturières" courant du mois de mai à la salle polyvalente.

Date de reprise : début septembre 2023
Créneau : Mardi de 14h à 17h, salle IRIS
Tarif : accès libre avec carte ASCVEC
Contact : Marie Paule MARTIN, mariepaule21@free.fr, 03.80.36.00.28

Stretching et Relaxation
Pilates

Le Stretching et le Pilates sont des gymnastiques douces permettant de travailler le corps en profondeur et en finesse.
La Relaxation procure détente et évacuation du stress.

Au fil des séances, vous ressentirez une amélioration de la souplesse, une meilleure coordination et prise de conscience de votre corps. Vous apprendrez à lâcher prise.

STRETCHING & RELAXATION

Étirements basés sur la respiration ; les exercices proposés allongent les muscles sans traumatiser le corps. Ils vous permettent d'améliorer les problèmes de dos et d'articulations. A la clé, une meilleure aisance, une meilleure posture, plus de souplesse et une tonification tout en douceur.

Un instant de relaxation termine le cours pour évacuer toute tension, et retrouver un état positif et de bien être.

PILATES

Cette technique permet de développer les muscles profonds que l'on travaille en prenant conscience de toutes les parties de son corps.

Elle apporte une meilleure posture, en faisant travailler des muscles qui sont habituellement peu sollicités.

Date de reprise : Lundi 11 septembre 2023
Cours de STRETCHING RELAXATION animé par Mélhia, salle Michèle Aubert : les vendredis de 8h45 à 9h45 (nouveau créneau), de 10h à 11h et de 18h30 à 19h30
Cours de PILATES animé par Mélhia, salle Michèle Aubert : Lundi de 19 h30 à 20h30 ,
Cours de PILATES animé par Alice, salle Michèle Aubert : Jeudi de 20h30 à 21h30
Tarifs : 160 €/ 1 cours – 270 €/ 2 cours
Contact : Chantal LANIER, chantal.lanier@gmail.com, 06.86.60.42.81

Renforcement musculaire

Venez sculpter votre corps par le Renforcement Musculaire

Après un échauffement d'environ 15 minutes, nous travaillons l'ensemble du corps avec des exercices variés et avec différents matériels (haltères, élastiques, ballons, baguettes). Nous terminons par des étirements dans une ambiance musicale, dynamique et conviviale

Lundi de 18h15 à 19h15 avec Claire

Mercredi de 18h45 à 19h45 avec Cheikh

Date de reprise : Lundi 4 septembre 2023
Renfo avec Claire : Lundi de 18h15 à 19h15, salle Michèle Aubert
Renfo avec Cheikh Mercredi de 18h45 à 19h45 salle Michèle Aubert
Tarifs : 120 €/an/1 séance hebdomadaire ou 190 €/an /2 séances hebdomadaires
Contact : Isabelle GOUDIER, igoudier62@gmail.com, 06 14 27 64 63
ou Maryline PARIZOT, maryline.parizot@sfr.fr, 06.61.00.18.66

Scrabble

Un jeu à la portée de tous !

Le scrabble permet de faire travailler sa mémoire. Ce « sport » cérébral se pratique chaque lundi après-midi, salle IRIS.

Le Club propose le jeu classique à 2, 3 ou 4 joueurs et organise aussi des parties en duplicate pour les amateurs du genre.

La section accueille actuellement 23 membres qui jouent dans la bonne humeur, sans esprit de compétition : détente et convivialité sont les seuls « mots » reconnus dans le Club ! L'ambiance chaleureuse et décontractée se révèle être une excellente thérapie contre la morosité et la solitude.
A chaque séance, vers 16h, un petit goûter permet de « recharger » les neurones en surchauffe !

Cette année encore, les adhérents ont été réunis à l'occasion de plusieurs évènements incontournables : la réunion annuelle en janvier avec la galette des rois, le repas de printemps (en extérieur dans un restaurant), sans oublier en décembre un lundi midi festif avant Noël et les goûters d'anniversaires tout au long de l'année !

Même sans avoir jamais pratiqué,
venez nous rejoindre
sans aucune appréhension,
pour une séance d'essai avant adhésion !

Date de reprise : active toute l'année
Créneau : Lundi après-midi, salle IRIS
Contact : Mireille BOISSONNADE, mireille.boissonnade@yahoo.fr, 06 64 68 86 22

Tennis

La section affiliée à la FFT (fédération française de tennis) accueille les joueurs dès 4 ans.

Les enfants de 3/6 ans font du mini-tennis, c'est-à-dire une découverte du tennis via différentes activités ludiques axées sur l'adresse et la motricité.

Les + de 6 ans intègrent l'école de tennis et peuvent, s'ils le souhaitent, participer à des championnats par équipes dès 8 ans.

Pour les adultes, la section propose des cours de tous niveaux (débutant à initié), répondant aux besoins de chacun : tennis loisir ou tennis compétition. Les adultes peuvent participer à différents championnats avec le club (coupe d'automne, championnats de printemps, + de 35 ans).

Tous les cours sont encadrés par des enseignants diplômés d'Etat.
Reprise des cours début octobre.

Date de reprise : Lundi 2 octobre 2023
Cours Enfants les lundi, mardi et jeudi de 16h40 à 18h40
Cours Adultes le lundi en soirée et le samedi matin
Tarifs :
ENFANTS Mini tennis (4 à 6 ans) : Cours + Licence = 105 euros
ADOS – 18ans (6 à -18ans) : Cours + Licence = 150 euros
ADULTES = Cours + Licence = 190 euros
Contact : Christelle FAIVRE MOROT, calychlofm@orange.fr, 03.80.36.09.94 ou 06 31 46 56 24

Tennis de table

Tous les mardis de 18 h à 20 h

Rencontres amicales et conviviales, sans compétition, entre les adhérents de tous niveaux, du débutant au joueur confirmé.

Possibilité d'une initiation au tennis de table.

Date de reprise : Mardi 5 septembre 2023
Créneau : Mardi de 18h à 20h salle polyvalente
Tarif : 2€
Contact : André CASSIER, andre.cassier@free.fr, 03.80.47.52.46

Théâtre

Les "Potes Entr'actes"

Préparation d'une pièce dynamique et "hyper" comique en 3 actes (durée 1h30) de Vivien Lheraux :

"ALLEZ ! ON DANSE ! "

qui sera jouée salle polyvalente de Varois et Chaignot les 2 premiers week-end de mars 2024.

L'objectif de la troupe " Les Potes Entr'acte" est de participer au festival théâtre de Sennecey -lès-Dijon en 2024 et de se produire dans les villages alentours.

Nous sommes actuellement 7 adhérents et nous aimerions recruter des "comédiens" afin d'étoffer la troupe. Nous répétons tous les lundis soir à compter de 20h salle polyvalente. Vous pouvez venir nous voir avant de prendre la décision de nous rejoindre. .

Date de reprise : début septembre 2023
Répétitions : Lundi de 20h à 22h, salle polyvalente
Tarif : accès libre avec carte ASCVEC
Contact : Claude COURVOISIER, claude.courvoisier@orange.fr, 06 16 75 49 27

Volley

Un sport dynamique et convivial pour tous, à partir de 15 ans.

Tous niveaux (du joueur débutant à expérimenté).

Les activités de la section Volley-Loisirs se déroulent tous les mercredis au gymnase de Varois et Chaignot de 20h30 à 23h.

Les équipes sont mixtes (au moins une fille par équipe) et sont engagées dans le Championnat mixte VL Loisirs 21 qui se déroule aux heures des entraînements.

Date de reprise : début septembre 2023
Entraînements : Mercredi de 20h30 à 23h au gymnase + matchs
Tarif : 60 €
Contact : Bruno VIRIQUE, brunovirique@gmail.com, 06 61 55 74 15

Zumba Danse
HIIT

Laissez-vous emporter sur des musiques rythmées pour garder la forme dans un esprit festif avec Aurore

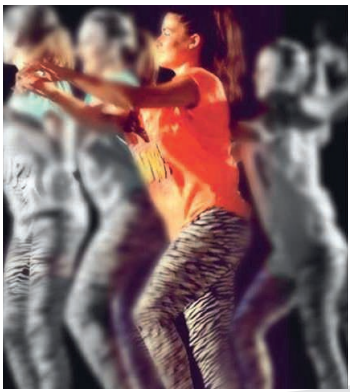
ZUMBA KIDS pour les enfants de 4 à 11 ans - ZUMBA ADULTES à partir de 12 ans

---

HIIT ADULTES

(High Intensity Interval Training
ou Entraînement par Intervalles à Haute Intensité)

On alterne des efforts brefs à haute intensité avec des temps de repos ou de récupération active, très courts, pour développer sa masse musculaire tout en perdant de la masse graisseuse.



Date de reprise : Lundi 4 septembre 2023
Zumba pour les 4-6 ans : Lundi de 16h45 à 17h30 salle polyvalente
Zumba pour les + de 7 ans : Lundi de 17h30 à 18h15 pour les + de 7 ans, salle polyvalente
Zumba pour les adultes : Lundi de 18h30 à 19h30, salle polyvalente
HIIT adultes : Mercredi de 20h15 à 21h15, salle polyvalente
Tarif : 120 € pour 1 séance hebdomadaire ou 180 € / 2 séances hebdomadaires

L'équipe du Bureau de l'ASCVEC

est à votre disposition tous les mercredis matin

de 10h à 12h derrière la mairie

De gauche à droite :

Pierrette BARLOT, Membre élue

Roland CLEMENT, Trésorier

Jean Michel MORISSET, Président

Jean REMOND, Secrétaire

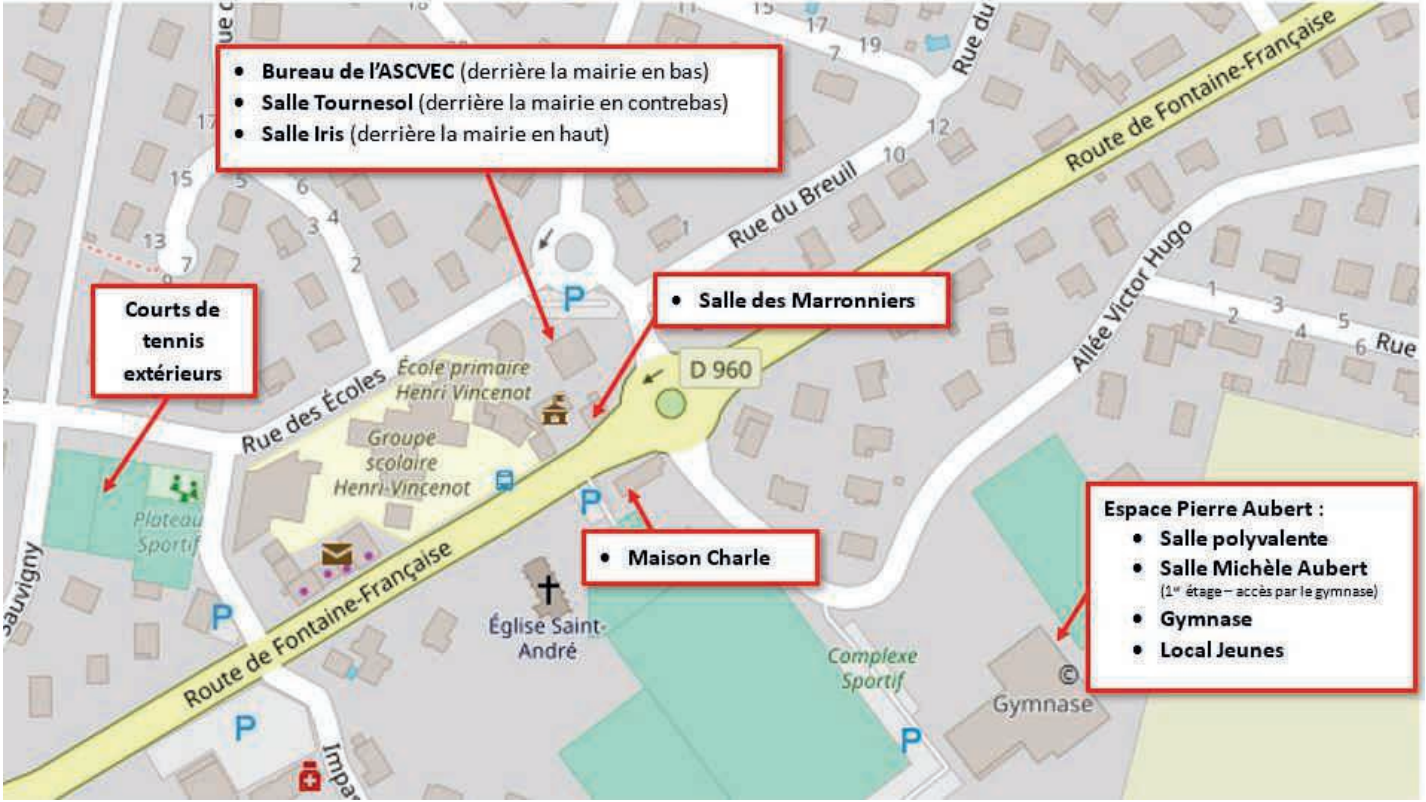
Mireille CLAUDEL, Membre élue

Gilbert MONGAILLARD, Vice-Président

René MARTIN, Trésorier Adjoint

Laurence ROUSSEL, Secrétaire administrative

EMPLACEMENTS DES SALLES



Retrouvez nos fidèles animateurs !

CHORALE ADULTES ATOUT CHOEUR : Elisabeth LORENZI, Cheffe de Chœur

DANSE DE SALON :
- André CASSIER, Animateur bénévole
- Amandine CASSIER-PAPEZ, Animatrice bénévole

DANSE ZUMBA : Aurore NICOLAS, Animatrice sportive qualifiée

GYM SANTE - MARCHE ACTIVE
- Emilie GUYOT, Animatrice sportive qualifiée
- Laurence ROUSSEL, Animatrice sportive qualifiée

HATHA YOGA : Marco BONINO, Professeur diplômé

JUDO : Hugo BROCHIN, Professeur diplômé, ceinture noire 3ème DAN

STRETCHING RELAXATION & PILATES :
- Mélhia JOULIE, Animatrice sportive qualifiée et sophrologue
- Alice LE NY, Animatrice sportive qualifiée

TENNIS :
- Olivia SALGADO, Animatrice sportive qualifiée
- Bernard ALI, Animateur sportif qualifié

TENNIS DE TABLE : Jean-Paul LEMAITRE, Animateur bénévole

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :
- Claire VILA GIROD, Animatrice sportive qualifiée
- Cheikh FALL, Animateur sportif qualifié

THEATRE ADULTES : Laurie DOMAINE, metteuse en scène

Nos partenaires financiers

Goupama Grand Est soutient plus de 1200 associations locales au quotidien

Agence Dijon Champagne : 30 Boulevard de Champagne - 03 80 78 32 61
Agence Dijon Grangier : 3 Place Grangier - 03 80 44 91 10

Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles du Grand Est - 101 route de Hausbergen, CS 30014 Schiltigheim, 67012 Strasbourg Cedex. 379 906 753 RCS Strasbourg – Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution, 4 place de Budapest CS 92459 75436 Paris Cedex 09 - Immatriculée à l'ORIAS sous le n° 13 003 066 (www.orias.fr). Crédit photos : Shutterstock – 06/2019

Groupama
la vraie vie s'assure ici

PB SECURAMA SECURITE
EXPERT EN SOLUTION
DE PROTECTION ET PRÉVENTION AU TRAVAIL

Tél. : 03.80.74.28.15
Mail : info@pb-securite.fr

Spécialiste du matériel professionnel
et des vêtements de travail à Saint Apollinaire.

Utile

Toute l'équipe vous accueille :

- **Du lundi au Samedi de 8h30 à 19h30**
- **Le Dimanche et les jours fériés de 9h à 13h**

UTILE de Varois et Chaignot – Route de Fontaine Française – 21490 VAROIS ET CHAIGNOT
Mail : utilevaroisetchaignot@systeme-u.fr

REJOINDRE UNE BANQUE DIFFÉRENTE, ÇA CHANGE TOUT.

Adhérents d'associations

Crédit Mutuel

Dijon Auditorium
Agence de Saint-Apollinaire - 605 ter route de Gray
Tél. : 03 80 63 21 54 - Courriel : 02570@creditmutuel.fr

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées. La Caisse Fédérale de Crédit Mutuel, société coopérative à forme de S.A. au capital de 5 458 531 008 euros (RCS B 588 505 354), 4 rue Raiffeisen 67913 Strasbourg Cedex 9, contrôlée par l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR), 61 rue Taitbout, 75436 Paris Cedex 09, et les caisses du Crédit Mutuel sont des intermédiaires d'assurance inscrits au registre national, sous le numéro unique d'identification 07 003 758, consultable sous www.orias.fr.

ASCVEC
Association Sportive et Culturelle
de Varois Et Chaignot

Siège social :
Mairie - Route de Fontaine-Française - 21490 Varois et Chaignot
Mail : ascvec.varoisetchaignot@hotmail.fr

Déclarée à la Préfecture de la Côte-d'Or sous le n° 11999 le 26 mai 1975
(J.O. du 18 juin 1975) modifiée sous le n° W212001295 le 13 novembre 2006.
Agrément Jeunesse et Sport n° 7500608 - N° SIRET 421 682 568 00017

BUREAU DE L'ASCVEC

Président : Jean-Michel MORISSET - Vice-Président : Gilbert MONGAILLARD
Trésorier : Roland CLEMENT - Trésorier adjoint : René MARTIN
Secrétaire : Jean REMOND
Membres élues : Mireille CLAUDEL et Pierrette BARLOT
Secrétaire administrative : Laurence ROUSSEL

Permanence le mercredi matin de 10h30 à midi
au bureau de l'ASCVEC situé derrière la mairie
Tél : 03.80.56.82.14

Brochure réalisée par Laurence ROUSSEL 06 02 28 13 71