



SAISON 2022-2023

REJOIGNEZ L'ADOCC !

Il y a une activité pour vous, quel que soit votre âge !

Venez pratiquer vos sports favoris en loisir ou en compétition, pour garder la forme ou pour le plaisir !

secretaire.adocc71@gmail.com

LIA (Low Impact Aerobic)

Lieu : Gymnase de CUISEAUX
Séances : Jeudi de 19h à 20 h
Contact : Marie-Laure PATILLON
m-laure.pat@orange.fr



CIRCUIT TRAINING

Lieu : Gymnase de CUISEAUX
Séances : Lundi de 19h à 20 h
Contact : Marie-Laure PATILLON
m-laure.pat@orange.fr



GYM DOUCE

Lieu : Gymnase de CUISEAUX
Séances : Jeudi de 17h45 à 18h45
Contact : Marie-Laure PATILLON
m-laure.pat@orange.fr



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lieu : Gymnase de CUISEAUX
Séances : Jeudi de 20h à 21h
Contact : Marie-Laure PATILLON
m-laure.pat@orange.fr





HANDBALL

Lieu : Gymnase de CUISEAUX
Séances : (U13 + U15) Mardi 17h à 18h30
(U11 + U13) Jeudi de 17h30 à 19h
(Minihand + U9) Vendredi de 18h à 19h
(U15 + U18) Vendredi de 19h à 20h30
(Seniors) Vendredi de 20h30 à 22h
Contact : Mathieu RICHARD
handball.adocc@gmail.com



BADMINTON

Lieu : Gymnase de CUISEAUX
Séances : Lundi de 18h15 à 22h
Mercredi de 18h à 22h
Contact : Michel FAVRE
michel.favre.pro@gmail.com



Lieu : Espace René Beaumont à VARENNES ST SAUVEUR
Séances : Jeudi de 18h à 22h
Contact : Kévin BARTHELEMY
kevin.barthelemy01@gmail.com

MULTI-ACTIVITES

Lieu : Gymnase de CUISEAUX
Séances : Jeudi de 19h30 à 21h
Contact : Pauline FORAS
foras.pauline@orange.fr



MUSCULATION

Lieu : Gymnase de CUISEAUX
Séances : Lundi / Mercredi / Vendredi de 18h à 20h30
Contact : Lilian MICHEL
anne-marie.michel0688@orange.fr



BILLARD

Lieu : Ancienne école de CHAMPAGNAT
Séances : Pratique libre tous les jours sauf créneaux école de billard
Ecole pour les jeunes : Mercredi de 14h à 15h30
Vendredi de 18h à 19h30
Ecole pour les adultes : Vendredi de 20h30 à 22h
Contact : Hervé REBOUL
herve.reboul@laposte.net

Adhérez à l'ADOCC :

Pour s'inscrire :

- Certificat médical obligatoire
- Copie de votre attestation d'assurance
- Règlement obligatoire par chèque libellé à l'ADOCC

Remarques importantes :

- L'ADOCC ne couvre pas les risques corporels de ses adhérents.
- Assurance à la charge des adhérents
- Chaque activité sera mise en place sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits