

Sommaire

- Sondages d'ouverture de sections Tai Chi Chuan et Aikido..... page 1
- Programme de la journée du **12 oct 2024 (ANNIV ASCO)** page 2
- Les FORUMS de l'ASCO 2024 page 3
- Du côté des sections page 3
- Promotion billetterie page 4
- La billetterie page 4

Sondage pour l'ouverture d'une section « Tai Chi Chuan » à CP

Le Tai Chi Chuan est un art martial de défense qui peut être réellement applicable. Mais cette discipline peut également être vu comme un sport doux et lent, une pratique énergétique, une méditation en mouvement, ce qui en fait sa richesse.



Au programme, initiation et plus sur la durée pour rechercher la détente et le relâchement. Tenue décontractée et souple pour la pratique.

N'hésitez pas à contacter joel.reneaux@onera.fr pour plus d'informations et veuillez répondre au sondage suivant afin de cerner le nombre de personnes susceptibles d'être intéressées : [Sondage Tai Chi Chuan](#)

Sondage pour l'ouverture d'une section « Aikido » à CC

L'AIKIDO est un art martial qui se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent à réduire la tentative d'agression à néant.



Si vous êtes intéressés veuillez répondre au sondage suivant afin de cerner l'effectif possible et le(s) jour(s) de cours : [Sondage Aikido](#)

→ Ces 2 sondages sont actifs jusqu'au 22 septembre pour une ouverture possible de la section en octobre 2024.



Mail : asco@onera.fr

Tel : 01 46 73 40 75

Permanences: cf. site web

Site web: <https://asco-onera.com/>

Mot de passe : <https://iris.onera.net/ASCO>

Programme de l'anniversaire ASCO le 12 oct

LIEUX	Extérieur	Extérieur	Extérieur										
12h00	BARBECUE	INSTALLATION GROUPE		<h2 style="text-align: center;">Accueil à partir de 11h30</h2> <p style="text-align: center; color: blue;"><u>Adresse : Lieu dit La Tour Neuve, Route de Nogent le Roi (RD4), 28230 Épernon</u></p>								UTILISATION LIBRE SOUS RESPONSABILITE DES PARENTS	12h00
12h15													12h15
12h30													12h30
12h45													12h45
13h00													13h00
13h15													13h15
13h30												13h30	
13h45													13h45
LIEUX	Extérieur	Extérieur	Extérieur	Extérieur	Extérieur	Extérieur	Extérieur	Extérieur	salle	salle	Piscine		
14h00	ACTIVITES DE LOISIRS ET DECOUVERTES DES SECTIONS	RANDO (Circuit de 10 km avec départ et retour du site)	FOOT Matches petits	CAP (Course à pied) Initiation à la course d'orientation sur un parcours ludique	BALADE A CHEVAL (2 chevaux à disposition sur le site pour balade de 30 min - Adulte ou ado (> 1,50 m) avec ou sans expérience) (Entre 2 créneaux les chevaux seront accessibles par tous pour papouillage)	GOLF 2 tapis pour entraînement au put	VOLLEY BALL 2 terrains en place pour petits et grands	ESSAI DE GONFLAGE DE VOILE de PARAPENTE	PRESENTATION DE MATERIEL : KART + PARAMOTEUR	ENTRETIEN CORPOREL	ECHECS 2 tables seront à disposition avec responsables pour expliquer les règles ou conseiller sur la stratégie	BAPTEMES PLONGEE Adultes et enfants à partir de 8 ans	14h00
14h15													
14h30													14h30
14h45													14h45
15h00													15h00
15h15													15h15
15h30													15h30
15h45													15h45
16h00													16h00
16h15													16h15
16h30												16h30	
16h45												16h45	
17h00												17h00	
17h15												17h15	
17h30												17h30	
17h45												17h45	
18h00												18h00	
18h15												18h15	
19h00	APERERO	 										19h00	
19h15													
19h30												19h30	
19h45												19h45	
20h00	SOIREE DANSANTE	De 20h à 20h30, lors du passage à table, une projection rétrospective des activités sections durant l'année 2024 sera effectuée Suivant les possibilités du photographe, quelques photos de la journée pourront également être projetées										20h00	
Dimanche 13 octobre													
06h00													

Les activités de l'après-midi sont libres, gratuites et ouvertes à toutes et tous.

Le BBQ de même que la soirée dansante incluant l'apéro sont payants et sur réservation. Les inscriptions étaient ouvertes jusqu'au 30/08/2024. Les retardataires peuvent néanmoins contacter le secrétariat pour voir si des places restent disponibles.



Mail : asco@onera.fr

Tel: 01 46 73 40 75

Permanences: cf. site web

Site web: <https://asco-onera.com/>

Mot de passe : <https://iris.onera.net/ASCO>

Les FORUMS 2024

Comme chaque année, l'ASCO organise un forum de présentation des sections sur chaque centre. C'est le moment de rencontrer les responsables des bureaux des sections et de voir la quasi-totalité des sections.

RETENEZ la date sur votre centre :

- ➔ CHATILLON le 08 octobre salle Contensou
- ➔ MEUDON le 10 octobre à la cafétéria
- ➔ PALAISEAU le 05 novembre salle Marcel Pierre

Du côté des sections...

- Croisière Mer

La section Croisière Mer vous propose de venir naviguer à Saint Malo, à bord de son voilier habitable Pandora. Sorties de weekend, pas d'expérience requise. Voir le calendrier, les tarifs et des photos ici :

<https://sites.google.com/site/ascocroisieremer/calendrier-automne-2024>

- Musique à Salon de Provence

Musiciens de Salon et des environs, ceci est pour vous !

La section ASCO Musique et son ensemble d'instrumentistes de Salon recherchent de nouveaux adhérents !

Que vous souhaitiez jouer en groupe ou en solo, une salle et du matériel sont à votre disposition pour exprimer pleinement votre virtuosité.

Pour plus d'informations, contacter Antonin CABANE (antonin.cabane@onera.fr ou ascomusique@gmail.com).

Rejoignez-nous pour partager notre passion pour la musique !

- S'AERER

La section S'AERER est mise en sommeil de l'été 2024 à l'été 2025. La réouverture de la section sera étudiée en avril 2025.

- Nouveaux créneaux disponibles au gymnase à Chatillon

1. Le gymnase à Châtillon est désormais ouvert aux adhérents de l'ASCO, du lundi au vendredi de 8h à 9h30 pour la pratique libre d'étirements et de renforcement musculaire. Pas de matériel mis à disposition.

2. Un créneau est désormais disponible au gymnase les mardi de 11h30 à 13h. Les sections intéressées peuvent prendre contact avec l'ASCO.



Mail : asco@onera.fr

Tel: 01 46 73 40 75

Permanences: cf. [site web](#)

Site web: <https://asco-onera.com/>

Mot de passe : <https://iris.onera.net/ASCO>

Promo billetterie « Cercle de la Forme »

L'abonnement Vitalité change de nom et devient Cercle !

Abonnement de un an aux salles des « Cercles de la Forme » à un tarif préférentiel. **Profitez de cette formule en vous adressant au secrétariat ASCO.**

Cercle copie conforme de la Vitalité :

Cet abonnement permet un accès illimité sur les 26 clubs, plus de 2500 cours par semaine et 90 activités proposées 7 jours sur 7 (**hors aquafitness et cours studio**).

Un service en plus, la suspension temporaire d'abonnement :

La formule Cercle proposera en plus des prestations détaillées ci-dessus, la possibilité de suspendre l'abonnement pendant 4 semaines.

Comment ça marche :

Vous partez en vacances ?

Vous serez absent pendant quelques semaines et vous ne pourrez pas vous entraîner.

Le service report vous permet de suspendre votre abonnement pendant 2 périodes de 15 jours minimum.

Ce qui vous permet de bénéficier de 4 semaines supplémentaires d'abonnement.

PACK CERCLE

- ACCÈS EN ILLIMITÉ À TOUS LES CLUBS 7J/7
- PROGRAMMES INDIVIDUALISÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE
Programme établi par un coach, suite à un RDV de 30 minutes
Programme renouvelable tous les 2 mois
- PLATEAU DE MUSCULATION ET CARDIO-TRAINING
Poids libres, Machines guidées, Cardio Training
- DOUCHE, SAUNA ET HAMMAN INCLUS
- COURS COLLECTIFS CERCLE AVEC COACH

SANS RÉSERVATION	SUR RÉSERVATION
Les Mills : Boddy Attack, Body Pump...	Places
Fitness : Caf, Body Sculpt, Zumba...	Run Indoor
Danses : Classique, Jazz, Salsa...	Trampoline
Arts Martiaux : Judo, Karate, Boxe...	TRX
Body Mind : Yoga, Swiss Ball...	RPM
	Bike
	Sprint

NOUVEAU

SUSPENSION D'ABONNEMENT

4

SEMAINES /AN

OFFERTES

Pour tous renseignements complémentaires, contactez :

Dominique GARCIA
06 20 77 07 06
dgarcia.cdf@gmail.com

Toutes nos disciplines et tous nos horaires de cours sur www.cerclesdelafirme.com



Billetterie

ESCALADE

Tickets à prix subventionnés dans les salles de blocs et de voies :

- ARKOSE (9 € au lieu de 16 €)
- CLIMB UP (11,40 € au lieu de 17 €)

Prendre contact avec le bureau de la section : asco-escalade@onera.fr



PISCINE LA VAGUE - PALAISEAU

Tickets pour la piscine "La Vague" aux tarifs CSE :

- 43,72 € - 12 entrées "aquatique" (soit env. -25 %)
- 103,57 € - 12 entrées "aquatique" et espace bien être (soit env. -25 %)
- 648,50 € pass annuel (délai 1 semaine, règlement en 3x possible)



TRAINING MUSCULATION

Abonnements annuels pour les salles **LES CERCLES DE LA FORME** sont disponibles au secrétariat.

- 390 € annuel - règlement en 3x possible



Mail : asco@onera.fr

Tel: 01 46 73 40 75

Permanences: cf. site web

Site web: <https://asco-onera.com/>

Mot de passe : <https://iris.onera.net/ASCO>