

Sommaire

- Tournoi de VOLLEY du 19 décembre 2024 page 1
- Section PILATES page 1
- Section CROISIERE MER : Le permis bateau page 2
- La billetterie page 2

Tournoi de VOLLEY interne ONERA le 16 déc 2024

La section volley-ball de l'ASCO organise un tournoi interne ONERA le **lundi 16 décembre 2024, de 18h00 à 22h00**, au gymnase des Sablons, à Châtillon (il s'agit du gymnase en face de l'arrêt de tram André Malraux, à 5 min à pied de l'Onera – le plan pour s'y rendre est accessible **en pièce jointe du mail**).

Ce tournoi s'adresse aux volontaires de tous niveaux et est l'occasion de découvrir ou re-découvrir la section dans un cadre ludique, avant pourquoi pas de la rejoindre.

Un pot de l'amitié est prévu à l'issue du tournoi.

Renseignements et inscriptions (individuelles ou collectives) :

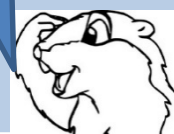
Sébastien MERCIER, poste 34465 ou sebastien.mercier@onera.fr

Patrick SECCHI, poste 86584 ou patrick.secchi@onera.fr

Jean-Didier GARAUD, poste 33983 ou jean-didier.garaud@onera.fr

Parlez-en vite autour de vous et venez nombreux

Ouah c'est
TOP !



Section PILATES (ex ENTRETIEN CORPOREL)

La section créée en 2024 est validée après 1 an à l'essai. Elle change de nom et devient PILATES afin d'annoncer plus clairement le contenu des cours.

Ceux-ci sont **encadrés par une kiné diplômée** et se déroulent le **mercredi de 17h à 18h au gymnase du centre de Chatillon**. Vous êtes bienvenus pour un cours d'essai.

Le Pilates est une méthode de **renforcement des muscles profonds** responsable de la posture. Ils constituent le centre **d'énergie du corps**, qui permet d'être **plus fort et plus stable**.

Pour tout renseignement :

Elisabeth ABDESSELAM / elisabeth.abdesselam@free.fr / 06 80 18 63 69



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>

Section « CROISIÈRE MER »

Permis Bateau Plaisance - janvier 2025

L'ASCO Croisière Mer vous propose **une préparation théorique au permis Plaisance Option Côtière, sur Paris**, au mois de janvier. Le programme du permis est profitable pour approfondir vos connaissances nautiques acquises lors des sorties sur le voilier de la section, Pandora. Il est par ailleurs obligatoire pour louer un jet-ski ou piloter un bateau à moteur dans la limite de 11 km d'un abri.

Cette activité est proposée par l'ATSCAF Voile, le club partenaire de la section Croisière Mer.

Plus d'information sur le site web de la section :

<https://sites.google.com/site/ascocroisieremer/permis-bateau-plaisance-janvier-2025>.

Il y a 12 places disponibles, ne tardez pas !

RAPPEL du Président

L'inscription à l'ASCO est obligatoire avant l'inscription à une section. **Il est du ressort du bureau section de vérifier sur le site ASCO que la personne est bien adhérente** avant de valider son activité (*liste accessible sur le site en cliquant sur « Sections »*).

Un adhérent ASCO est assuré en cas d'incident/accident. Si une personne fait une activité sans être adhérent ASCO, en cas de problème elle n'est pas assurée !

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>