

SAISON



2016 - 2017

6 Rue du Petit-Clos Saint-Marc

Téléphone : 02. 31. 44. 50. 50

mail : agcaen@wanadoo.fr

www.agcaen.com

page facebook : Avant Garde Caennaise

BASKET-BALL

ENTRAINEMENTS

U7, U8 et U9	le mercredi de 13h00 à 14h30 & le samedi de 11h30 à 13h00
U11 filles :	le mercredi de 14h30 à 16h & le vendredi de 17h30 à 19h00 (gymnase PH Nord)
U11 garçons :	le lundi de 17h30 à 19h et le jeudi de 17h30 à 19h00
U13 filles :	le lundi de 19h00 à 20h30 & le mercredi de 14h30 à 16h00
U13 garçons dép 2	le lundi & le jeudi de 17h30 à 19h00
U13 garçons dép 1	le mercredi de 18h00 à 19h30 & le vendredi de 17h30 à 19h00
U15 garçons Région :	le lundi 19h00 à 20h30 et le mercredi de 17h30 à 19h00 (Gymnase Cal St Pierre)
U15 garçons équipe dép 1 :	le mercredi de 19h30 à 21h00 et le vendredi de 19h00 à 20h30
U15 garçons équipe dép 2 :	le mardi de 17h30 à 19h00 et le jeudi de 19h00 à 20h30
U17 filles :	le mercredi de 19h30 à 21h et le vendredi de 19h15 à 20h30
U17 garçons Région :	le mercredi de 18h30 à 20h (gymnase Cal St Pierre) et le vendredi de 19h à 20h30
U17 garçons dép 1 :	le mardi de 19h à 20h30 & le vendredi de 19h à 21h00 (gymnase Pierre Heuzé Nord)
U17 garçons dép 2 :	le mardi de 19h00 à 20h30 & le jeudi de 19h00 à 20h30
Nationale 3 Féminine :	le mercredi de 21h00 à 22h30 et le vendredi de 20h30 à 22h
Séniors Filles Dép 1 :	le jeudi de 20h30 à 22h
Senior filles Dép	le vendredi de 21h00 à 22h00 (Gymnase Pierre Heuzé Nord)
Seniors Garçons Régionale 3	le mardi de 20h30 à 22h00 & le jeudi de 21h00 à 22h30 (IUT Caen Nord)
Séniors garçons Dép 3 :	le vendredi de 20h00 à 21h30 (Gymnase Caponière)
Séniors garçons Dép 3 :	le vendredi de 20h30 à 22h00 (IUT Caen Nord)

Cotisations + Licence :	U7 / U8 / U9	135 €
	U11 et U13 à U17 :	145 €
	U18 & Seniors	165 €
	Seniors Loisirs	100 €



FOOT-BALL

ENTRAINEMENTS :

Adresse des terrains de l'A.G.C : I.U.T Côte de Nacre & Vaux de la Folie

Renseignements

pour les créneaux d'entraînement au 02.31.44.09.85 ou 06.84.34.57.19



Cotisations :

U5 :	50 €
U6/U7/U8/U9 :	80 €
U10/U11 :	85 €
U12/U13 :	90 €
U14/U15 :	95 €
U16/U17/U18/U19/& Vétérans :	100 €
Seniors	150 €



KARATE

ECOLE SHOTOKAN OHSHIMA

COURS ADULTES & ADOLESCENTS (tous niveaux) :

le Lundi : de 17h00 à 18h30 (confirmés)
le Mardi : de 20h00 à 22h00
le Jeudi : de 18h30 à 20h30

COURS ENFANTS :

le Mercredi de 17h00 à 18h30 (7 – 14 ans)

Cotisations (passeport sportif et licence FFKDA compris) :

Adultes :	160€
Tarifs Etudiants	120 €
Enfants :	100 € (Possibilité de payer en 3 fois)
Tarif familial dégressif (- 15 € à partir de la 2ème personne)	



SPORT SANTE - RETRAITE ACTIVE

GYMNASTIQUE de MAINTIEN en FORME - RANDONNEES – TENNIS DE TABLE - YOGA—PETANQUE—
JEUX DE SOCIETE

Cotisation annuelle :
Activités + Yoga :
Marcheurs uniquement :

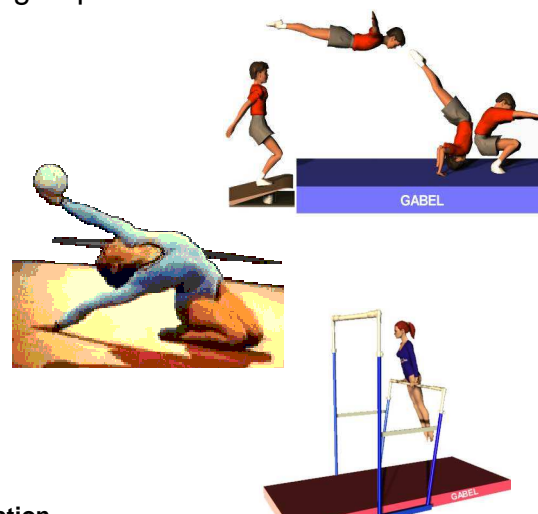
95 € avec licence UFOLEP
150 € avec licence UFOLEP
50 € avec licence UFOLEP

GYMNASTIQUE SPORTIVE

ENTRAINEMENTS : Consulter les entraîneurs pour les différents groupes

Cotisations :

Cours débutants (1 cours 1h00/semaine)	165 €
G.A.F, G.A.M, G.R (1 ou 2 cours d'1h30/semaine)	225 €
G.A.F, G.A.M, G.R (3 cours/semaine)	260 €
Horaires aménagés college et lycée :	280 €
Gymnastique de Forme et loisir (Fitness, Zumba Gym Adulte)	160 €
Gymnastique Posturale :	130 €
Baby-Gym / Eveil Gymnique et Gym parents-enfants	120 €



remises sur le montant total à partir de la 2ème inscription

VOLLEY-BALL

ENTRAINEMENTS :

Féminines :	LE LUNDI	de 20h30 à 22h30
	LE JEUDI	de 20h15 à 22h30 (Gymnase Albert 1er)
Loisir adultes	LE LUNDI	de 20h30 à 22h30
	LE VENDREDI	de 20h30 à 22h00 (Cal St Pierre)
Jeunes competition	LE LUNDI	de 18h30 à 20h (Cal St Pierre)
	LE MERCREDI	de 16h00 à 18h00
Petits (6-9 ans)	LE MERCREDI	de 16h00 à 17h30

Cotisations :	Volley-LOISIR	60 €	Adultes compétition	141 €
	+ prix licence (facultatif)		Jeunes	120 €
			Petits :	60 €



ECHECS

Quand venir jouer avec nous ?

Mercredi :	14h00—17h00 : débutants
Vendredi	18h00—20h00 : Intermédiaire
Samedi :	13h30—17h30 : jeu libre - tournois mensuels - Animations pour tous

Cotisations :

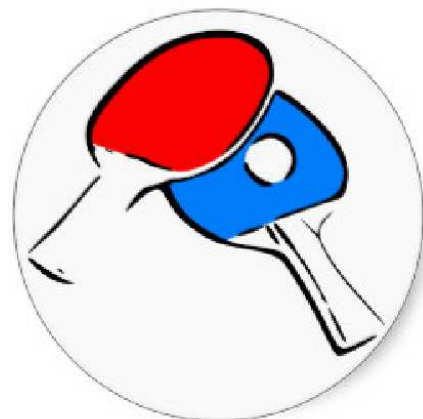
Enfants debutants	90 €
Enfants intermediaires et confirmés:	144 €
Adultes débutants :	108 €
Adultes confirmés :	144 €



TENNIS DE TABLE

ENTRAINEMENTS :

Lundi	17h30 – 19h00 :	Groupes jeunes
	19h15 – 20h45 :	Seniors compétition
Mardi	19h00 – 20h30 :	Adultes loisir / extérieurs libres
Mercredi	13h30 – 15h00 :	Groupe détection (8—12 ans)
	15h00 – 16h30 :	Jeunes 11-16 ans
Jeudi	17h30 – 19h00 :	Groupe Jeunes
	19h00 – 20h30 :	Seniors competition
Samedi	10h00—11h00 :	Baby Ping
	11h00—12h30 :	Confirmés



Cotisations	Licenciés extérieurs	50 €
	Poussins – Benjamins :	165 €
	Minimes – Cadets :	168 €
	Juniors -Seniors :	170 €

JUDO - JUJITSU - TAÏSO - NE WASA

ENTRAINEMENTS :

Judo Compétition (cadets/ juniors/seniors)	Lundi/vendredi	20h00 – 22h00
	Mercredi	19h30 – 21h30
Judo loisirs Adultes et Katas	Mercredi	18h30 - 19h30
Ju-Jitsu Ne Waza (dit Brésilien)	Lundi	18h30—20h00
Ju Jitsu / Self Défense	Samedi	11h00—12h30
Taïso	Jeudi	20h30 - 22h00
	Samedi	10h00—11h00
Ecole de Judo		
BENJAMINS-MINIMES (2003-2006)	Mardi	18h30 - 20h00
	Jeudi	17h00—18h30 (dojo Folie Couvrechef)
	Vendredi	18h30 - 20h00
PRE-POUSSINS / POUSSINS (2007-2010)	Mardi	17h30 - 18h30
	Vendredi	17h30 - 18h30
EVEIL JUDO / BABY JUDO (2011)	Mercredi	15h30 - 16H15

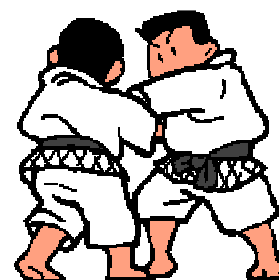


Cotisations :	Judo / Taïso / NWB :	175 euros (cours illimités)
	Baby Judo :	140 euros
Tarif familial dégressif	(- 15 €à partir de la 2ème personne)	

Ecole de Judo dojo Folie-Couvrechef (Rue des Boutiques)

Baby/Eveil		
Prépoussins/Poussins	Mercredi	15h30—16h30
Benjamins-Minimes	Mercredi	16h30—18h00
Judo/Jujitsu seniors loisirs	Samedi	9h00—10h30

Cotisations nouvelle adhesion : 110 €(uniquement valable pour les 3 cours ci-dessus)
Tarif familial dégressif (- 10 €à partir de la 2ème personne)



GYMNASTIQUE DOUCE

ENTRAINEMENTS : le JEUDI de 14h30 à 15h30

Cotisation annuelle : 95 €