



Notre Association

L'ASCP est une association loi 1901 qui permet aux habitants de se retrouver dans l'exercice d'activités sportives régulières ou ponctuelles ainsi que lors de manifestations à thèmes ou culturelles.

L'encadrement des activités est assuré par des professeurs diplômés.

Cette Association fonctionne exclusivement avec des membres bénévoles. Notre association vous attend. Venez nous rejoindre, L'ambiance est très sympa.

Adresse Mail et postale :

E-mail : ascponthevrard@gmail.com

Adresse : 5 place de la mairie 78730 Ponthévrard

Structure :

Présidente : Nadine Lamarque. Tel : 06 61 64 01 75

Vice-Président : Didier Dupeyron

Trésorière : Katia Konieczka-Chandi

Trésorière Adjointe : Florence Cosson.

Secrétaire : Aurélie Genho :

Membres Bénévoles : Pierre Charpentier, Isabelle Charpentier, François-Xavier Cosson, Célestine Cadre, Aurélie Hannachi-Sailly, Jocelyne Michaut.

Activités :

Adaptation des cours en fonction des exigences sanitaires relatives au Covid 19. Les cours adultes peuvent être assurés en Visio conférence.

Gymnastique Douce pour Adultes : Lundi après midi de 15h à 16h, cours animé par Dianée. Un cours accessible à tous, particulièrement adapté pour se maintenir en forme. Tous les muscles travaillent à chaque cours. Dianée est très à l'écoute et très attentive à nos postures. Elle est de très bon conseil. Ses cours sont très appréciés.

Gym enfants : Lundi après l'école, 3 niveaux se succèdent à partir de 17h15 : Petits, moyens et Grands. Cette année, nous avons un nouveau professeur, Hélène. Des activités variées collectives et individuelles pour petits et grands .A titre d'exemples : jeux traditionnels , jeux de ballon, athlétisme avec course, saut, lancer, de la gymnastique avec des parcours équilibre, roulades..., des jeux de renvoi avec ou sans raquettes, des jeux d'opposition type lutte, en passant par des activités d'expression comme du mime, de la danse et des jeux de cirque .Pour les plus grands , on peut ajouter de l'acroport en jeux de coopération .Pour les plus petits , il s'agit d'éveil et de découverte, donc, plutôt des ateliers de motricité, parcours débrouillardise, éveil musical et corporel, jeux adaptés, toujours rattachés à une activité physique .

Pilates : Lundi soir de 20h30 à 21h30. Nous retrouverons Isabelle pour animer cette activité qui remporte un vif succès.

Cardio-Minceur : Mardi soir de 20h00 à 21h00. Un nouveau professeur également. Un cours d'essai a été organisé par Elisabeth sur le City début juillet qui a rencontré un vif succès. Activités variées : Tabata, cardio-boxe, africain cardio, zumba.

Country : Mercredi soir de 19h15 à 22h. 2 niveaux. Evelyne continue de nous faire danser pour notre plus grand plaisir.

Yoga : Jeudi soir de 20h30 à 21h30. Nous retrouverons Cécile pour une nouvelle saison

Running : Tous les dimanches matin vers 10h, Katia se fait un plaisir de vous emmener courir dans la forêt. Echauffement et étirements sont assurés.

Atelier informatique : Louisa et Danièle vous accueillent tous les lundis après-midi au premier étage de la mairie dans la salle de réunion. Des ateliers ludiques, fabrication de marques -pages, de calendriers, de portes masques, des diaporamas etc.

Calendrier prévisionnel 2021-2022 des autres activités sportives et culturelles :

Toutes ces activités sont dépendantes des décisions préfectorales relatives à la situation sanitaire à la date prévue de l'évènement.

Tournois de Pétanque : Plusieurs fois dans l'année

Randonnées : 2 fois dans l'année

Rallye pédestre dans Ponthévrard : A l'automne

Les Evryponthains ont du talent. Novembre/Décembre

Soirée à thème : Mars /Avril.

Fête des sports : Juin.

Informations :

Comment s'inscrire :

- Cette année, l'ASCP expérimente un logiciel de gestion vous donnant la possibilité de vous inscrire en ligne. Vous inscrivez la famille complète via le lien que vous recevrez (pour les anciens adhérents). Cette année, la possibilité de payer par CB n'est pas ouverte. Il vous faudra nous transmettre les chèques.

- Le 12 septembre, dans la cour derrière la mairie. Nous y serons de 14h30 à 17h.

Assemblée Générale : 12 septembre après les inscriptions à 17h. Nous vous y attendons nombreux et nous serons très heureux d'accueillir de nouveaux membres dans notre association.