

Stages et événements du printemps

Newsletter n°44

EDITO

Restez chez vous... Et l'ASCM reste avec vous...

Le vivre ensemble en ce temps de crise sanitaire est de « **rester chez soi** », de prendre de la distance avec les autres, se confiner...notions nouvelles pour nous tous mais qui permettront de protéger l'autre, de respecter ceux et celles qui tentent de nous sauver, de nous soigner, de nous ravitailler, de nous transporter, de fabriquer des masques, des médicaments.....

Beaucoup d'entre nous sont confinés, et nous avons la chance d'être confinés alors que d'autres risquent leur vie, **ne les mettons pas en danger, restons chez nous.....**

Nous nous retrouverons encore plus forts, nous nous raconterons cette aventure du confinement, nous apprécierons de nous retrouver et de pouvoir nous embrasser.....

Prenez soin de vous et des vôtres et encore une fois : **RESTEZ CHEZ VOUS !**

L'ASCM prend des mesures exceptionnelles :

Depuis le 16 mars, l'ASCM est fermé, les activités sont suspendues, pour combien de temps ?? ... le temps nécessaire pour combattre cet ennemi invisible...

Pour nos animateurs, l'ASCM maintient pour le mois de mars à 100% le salaire de ses quatre salariés et de tous ses animateurs. Ces derniers ayant des emplois précaires ont besoin de ce soutien financier...

En avril, le chômage partiel sera appliqué tel que défini par les instructions gouvernementales...

Pour ce temps de confinement, l'ASCM n'envisage pas le remboursement des activités d'autant que les stages du printemps ne seront pas là pour alimenter les caisses des sections et que notre priorité reste nos salariés et nos animateurs, c'est notre façon d'exprimer notre solidarité, un des principes fondamentaux de l'ASCM...

Quand cette crise sera terminée et à la fin de la saison, nous pourrons nous retrouver à l'ASCM pour vous remercier tous de votre effort...

L'ASCM reste avec vous au travers de son site <http://www.ascm-montaudran.com/> nous vous donnerons des nouvelles.

Si vous souhaitez envoyer des messages, poser des questions, donner des idées pour occuper ce confinement, vous pouvez le faire en adressant vos messages à ascinfo.montaudran@gmail.com , nous les relayerons sur le site.

Stage de Doum Danse

ANNULÉ

Envie de vous amuser, vous déhancher, vous exprimer au rythme des percussions africaines ?

Venez découvrir ou approfondir votre pratique au cours d'un stage de Doum-danse le **Dimanche 5 avril** de **14h à 17h** avec Eric Zongo et ses percussionnistes

Tarif :

25 euros (+5€ pour les non-adhérents)

Prêt de Doum : 2€

Lieu :

Centre Polyvalent de Montaudran

3, impasse Gaston Génin

31400 Toulouse.

Inscriptions en ligne : www.ascm-montaudran.com

Renseignements : danseafricane.ascm@gmail.com



Stage de tennis de table



* 10€ pour les adhérents
4 euros supplémentaires pour l'adhésion à l'équipe

Ouvert aux 7-18 ans
Encadré par Abdé, entraîneur du club
Règles 10h à 16h30 (possibilité d'arrêter les jeux pro à partir de midi)

Renseignements : montaudran.tt@aliceadsl.fr
06 13 87 29 80
Inscriptions : ascm-montaudran.com



ANNULÉ

Tu veux t'initier, découvrir ou te perfectionner au tennis de table ? Ce stage est fait pour toi :

Du 5 au 8 avril de 10h à 16h30, l'ASCM propose un stage de tennis de table. Peu importe ton niveau, viens t'amuser et découvrir ce sport !!

Tarif :

10€ la 1/2 journée
17€ la journée
32€ pour deux jours
45€ les trois jours

Lieu :

Centre Polyvalent de Montaudran
3, impasse Gaston Génin

31400 Toulouse.

Inscriptions : www.ascm-montaudran.com

Renseignements : [06 13 87 29 80](tel:0613872980) (SMS uniquement) / montaudran.tt@aliceadsl.fr

Stage de Kuduro Fit

ANNULÉ

Une nouvelle danse cardio-festive s'est installée à l'ASCM :

Le kuduro fit est une danse en ligne, inspirée du madison avec des pas "afro".

Nous vous proposons un stage du 6 au 8 avril de 19h à 20h pour découvrir cette danse afro caribéenne et bien sûr passer un moment convivial ensemble !

Tarif :

30 euros (+5€ pour les non-adhérents)

Lieu :

Centre Polyvalent de Montaudran
3, impasse Gaston Génin 31400 Toulouse.

Inscriptions en ligne : www.ascm-montaudran.com

Renseignements : asc.montaudran@orange.fr



Stage de percussions africaines

ANNULÉ

Amateurs de djembés, ce stage est fait pour vous :



La section danse africaine vous propose un stage le jeudi 9 avril de 18h30 à 20h30. Venez vous initier ou poursuivre votre apprentissage du djembé avec Nicolas Jocqueviel.

Ce stage est ouvert à tous (ados/adultes), nous vous prêtons les instruments.

Pédagogie et bonne humeur garanties !

ON VOUS ATTEND NOMBREUX !

Tarifs :

18€ (+5€ pour les non adhérents)

Tarifs dégressifs pour ceux qui ont déjà suivi un ou plusieurs stages.

Lieu :

Centre Polyvalent de Montaudran
3, impasse Gaston Génin
31400 Toulouse

Inscriptions sur : www.ascm-montaudran.com

Renseignements : [06 67 19 18 05](tel:0667191805) / danseafrique.ascm@gmail.com

Stage de cirque

ANNULÉ

Pour les "mordus" de jonglage, équilibre, trapèze... :

L'ASCM vous propose un stage de découverte et d'initiation ou perfectionnement au cirque, ouvert aux petits et grands de 4 à 15 ans.

Attention, le nombre de places est limité :

Les 14 et 15 avril de 10h à 12h : stage 4/6 ans (8 places)

Du 14 au 17 avril de 14h à 17h : stage 7 ans et plus (12 places)

Tarifs :

45 € pour les 4/6 ans

85 € pour les 7 ans et plus

(+5euros pour les non-adhérents)

Lieu :

Centre Polyvalent de Montaudran
3, impasse Gaston Génin
31400 Toulouse.

05.61.54.25.19

Inscriptions en ligne www.ascm-montaudran.com

Renseignements : asc.montaudran@orange.fr



Stage de Ragga Hip-Hop

ANNULÉ

Pour les passionnés de danses urbaines :



La section danse ragga hip-hop vous propose un stage le **samedi 18 avril, de 14h à 16h**, pour une initiation et découverte de ces danses très physiques et ludiques.

Aussi bien destiné aux enfants (à partir de 7 ans), qu'aux ados et aux adultes, ce stage vous permettra d'apprendre, au-delà des pas de danses, les bases d'un mode d'expression corporel percutant !

Tarif :

15 € (+5€ pour les non-adhérents)

Lieu :

Centre Polyvalent de Montaudran
3, impasse Gaston Génin
31400 Toulouse

05.61.54.25.19

Inscriptions sur www.ascm-montaudran.com

Renseignements : melteamdance.ascm@gmail.com

Stage de Yoga

ANNULÉ

Pour gérer ses émotions ou soulager son mal de dos :

La section GYM vous propose deux ateliers :

Le Dimanche 19 Avril de 16h à 18h30 : La gestion des émotions

Les outils de la science du yoga pour évacuer les émotions toxiques et s'ancrer dans la sérénité intérieure.

Le Dimanche 17 mai 2020 de 16h à 18h30 : Prévenir et soulager le mal de dos

Les gestes et postures essentielles pour ne plus provoquer de douleurs et calmer les douleurs existantes.

Ateliers ouverts à tous, pratiquants ou non du Hatha Yoga

Tarif : 30€ par personne et par séance

Places limitées à 20 personnes

Lieu : Centre Polyvalent de Montaudran
3, impasse Gaston Génin

31400 Toulouse.

Inscriptions : www.ascm-montaudran.com



Renseignements : asc.montaudran@orange.fr

La fin de la saison arrive à grand pas...

Pensez d'ores et déjà à réserver vos 26 et 27 juin pour la fête de l'ASCM

Cette année l'école se mêle à l'association pour vous préparer une fête encore plus dingue que les autres ! Nous vous donnerons plus d'informations lors de la prochaine newsletter.

A très vite !



[Suivez-nous sur FACEBOOK](#)

Notre Site Internet :

Association Sportive et Culturelle de Montaudran

3 imp. Gaston Genin - 31400 Toulouse

05.61.54.25.19



[Suivez nous sur FACEBOOK](#)

Notre Site Internet : www.ascm-montaudran.com

Association Sportive et Culturelle de Montaudran

3 imp. Gaston Genin - 31400 Toulouse

05.61.54.25.19