

CSAN

Le mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents
Je suis très heureux de vous retrouver pour cette nouvelle saison dans les locaux du CSAN.

Nos 18 activités restent inchangées pour cette édition 2025 - 2026. Notre professeure de yoga Ghislaine Lachal nous proposera une nouveauté dans sa discipline : le "yoga doux", le lundi de 17 h à 18 h.

Vous pourrez retrouver les différentes dates de reprise de vos activités préférées sur notre site.

Comme chaque année, nous serons présents et vous accueillerez au forum des associations qui se déroulera le 7 septembre à la halle des marchés.

Toute l'équipe du C.A. s'associe à moi pour vous souhaiter une très belle saison 2025 - 2026.

Le Président
Gérard COUBLE

Informations pratiques :

Tous les adhérents du C.S.A.N sont assurés "personnellement" pour la pratique des activités au sein de l'association. Pour cela, il faut fournir lors de l'inscription, deux photos d'identité pour les nouveaux inscrits.

Certificat Médical
ou Attestation

Un certificat médical vous sera demandé pour le tennis de table en compétition (Ou attestation si le certificat est encore valide).

Le C.S.A.N sera présent sur le «Forum des Associations» le Dimanche 07 septembre, à la halle du marché pour vous faire découvrir ou redécouvrir l'ensemble des activités proposées,

Tarifs :

"Adhésion CSAN" + "activité" = total en € / an*

Adhésion CSAN : moins de 18 ans = 40 €

18 ans et plus = 50 €

A partir de la deuxième activité vous ne paierez plus que la part activité en plus.

Toute inscription au C.S.A.N vaut pour l'année, et ne donnera droit à aucun remboursement en cours de saison.



CSAN de Tarare

CSAN CSAN

12 rue des Ayets (Quartier du Château)

association loi 1901

69170 TARARE

SAISON 2025 - 2026

Inscriptions du lundi au jeudi de
17h30 à 19h dès le 08/09/2025,
jusqu'au 25/09/2025 inclus.

À partir du 01/10/2025 inclus
inscription les mercredi
de 14H à 17H

Fiche d'inscription téléchargeable sur
le site internet du CSAN

Paiement CB possible

(1^{er} cours d'essai possible pour
les nouveaux adhérents
à une activité)

Réouverture du C.S.A.N le
08 septembre 2025

☎ 04 74 63 52 67



Copyright photo : Plan Google Map.
Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année.

www.csan-tarare.fr



Culture

Sport

Animation

Nature

www.csan-tarare.fr

Dance Country

Cindy LAQUERRIERE

Débutants

Jeudi - 18h30 à 19h30

Tarif <18ans = 40 + 60 = **100 €/an**

Tarif >18ans = 50 + 60 = **110 €/an**

Novices

Jeudi - 19h30 à 20h30

SOPHROLOGIE

Odile LEROUX

Vendredi - 18h00 à 19h00 Tarif 50 + 90 = **140€/an**

Yoga

Monique GATY

Mardi - 10h à 11h30 - Yoga

Marielle FERÉ

Mardi - 18h30 à 20h

Monique GATY

Jeudi - 14h à 15h30

Ghislaine LACHAL

Yoga doux - **Lundi** - 17h à 18h

Kundalini Yoga - **Lundi** - 18h30 à 20h

Tarif 1 cours - 50 + 140 = **190 €/an**

2 cours - 50 + 180 = **230 €/an**

Yoga doux - 50 + 110 = **160 €/an**

Art du Chi

Pierre MABBOUX

TAI CHI 24 postures

Lundi - 8h45 à 10h

Tarif - 50 + 127 = **177 €/an**

Mercredi - 18h45 à 20h15

Tarif - 50 + 142 = **192 €/an**

TAI CHI 108 postures

Lundi - 10h15 à 11h45

Tarif - 50 + 142 = **192 €/an**

Mercredi - 9h30 à 12h

Tarif - 50 + 202 = **252 €/an**

Mercredi - 18h45 à 20h45

Tarif - 50 + 172 = **222 €/an**

Yoga du son

Patricia DUBOST-MARTIN

1 Samedi / mois - 14h30 à 16h00

Tarif 50 + 100 = **150 €/an**

Pilates et autres ressources

Pascale CHARPENET

Mardi - 12h15 à 13h15

Mercredi - 9h15 à 10h30

Avoir 18 ans minimum - Tarif 50 + 150 = **200 €/an**

Tennis de Table

Certificat Médical
ou Attestation

Vendredi - Jeunes 1^{er} groupe : 17h30 à 18h45 (D.LIGOUT)
- Jeunes 2^{ème} groupe : 18h45 à 20h00 (D.LIGOUT)
- Compétiteurs : 20h à 21h (ENTRAÎNEUR)

Mercredi - 14h30 à 15h30 Initiation jeunes 8ans et + (D.CRISTINI)
- 18h30 Séance libre (S.BILLEMBOZ, F.COMBY,
S. KEHL, R.MIAUX).

Tarifs :

Jeunes FFTT : **150 €/an****

Adultes FFTT : **185 €/an****

Danses Actuelles

Judith DEPAIX

Cours pour 12 / 25 ans

Vendredi - 18h45 à 20h45 Tarif enfant 40 + 50 = **90 €/an**
Tarif Adulte 50 + 50 = **100 €/an**

Gymnastiques

Aérobic/Renforcement musculaire

Patricia FAURY

Lundi - 9h à 10h

Gym Entretien

Lucie VENET

Lundi - 20h30 à 21h30

Gym Entretien +

Étirements Pascal SCATA

Jeudi - 9h à 10h

Gym douce

Danielle MERCIER

Jeudi - 18h30 à 19h30

Possibilité de venir à tous les cours de la semaine

Tarif 50 + 60 = **110 €/an**

Musculation

Hervé GENEVOIS

Lundi - 9h à 11h

Jérémy PERRAUD

Lundi - 17h30 à 19h30

José GONÇALVES

Mardi - 17h30 à 19h30

Matthieu Laugier

Mercredi - 18h à 20h

Alain TASONIERO

Jeudi - 9h15 à 11h

Françoise LYEZKO

Jeudi - 17h30 à 19h30

Florent EGLOFF

Vendredi - 18h à 20h

Jean-Yves PROTON

Samedi - 10h à 12h

Possibilité de venir à tous les cours de la semaine

Avoir 18 ans minimum - Tarif 50 + 100 = **150 €/an**

Ping loisir santé

Damien LIGOUT

Vendredi - 15h à 16h30 Tarif 50 + 120 = **170 €/an**

Loisirs créatifs

Cécile BESSON

Vendredi 1sem/2- 17h à 19h, pour adultes
et enfants >12ans

Tarif enfant = 40 + 60 = **100 €/an**

Tarif adultes = 50 + 60 = **110 €/an**

Club Photos

Raphaël GONTARD

1^{er} Mardi du mois - 20h Tarif 50 + 35 = **85 €/an**

Peinture sur Bois

Véronique CHAMBOST

Mercredi - 17h à 19h Tarif 50 + 10 = **60 €/an**

Peinture sur Soie

Danielle MERCIER / Véronique CHAMBOST

1 Week-end/mois Tarif 50 + 10 = **60€/an**

Le samedi 14h - 18h et le dimanche 10h - 18h

Vannerie

Andrée FORAY

Jeudi - 14h à 18h Tarif 50 + 30 = **80€/an**

Couture / Crochet

Brigitte PRISSET

1 sam / 3 sem - 14h à 17h Tarif 50 + 130 = **180€/an**

Randonnée Montagne

Jean-Michel JOLY

1 mercredi / mois - 18h30 Tarif 50 + 7 = **57€/an**