



Atelier créatif	
Chorale	
Golf	
Krav Maga	
Loisirs & Culture	
Méditation de pleine présence	
Musculation	
Pétanque	
Randonnée	
Tae kwon do	
Tennis Padel	
Vélo	
Yoga	



Le mot du Président

L'Association Sportive et Culturelle de l'Hôpital a été créée par la volonté de quelques collègues hospitaliers désireux de permettre à tous les agents du CHU de MONTPELLIER de se retrouver dans une ambiance amicale pour pratiquer des activités sportives et de loisir. Elle a démarré avec la section MUSCULATION, en 1973, suivie en 1978 par la section TENNIS.

Au fil des années, elle s'est enrichie de multiples autres activités, jusqu'à atteindre le nombre de 12 sections aujourd'hui.

Elle bénéficie toujours de la bienveillance de la Direction du CHU qui, dans le cadre d'une convention de partenariat, nous apporte un soutien financier et met à la disposition des pratiquants le site enchanteur du tennis de la VALSIERE ainsi que les locaux spacieux du pavillon 21 à l'hôpital de LA COLOMBIERE. En échange de quoi, en permettant aux hospitaliers de se retrouver pour participer aux activités de leur choix, nous espérons que notre association apporte sa modeste contribution à une certaine qualité de vie qui rend le travail plus facile.

En 2022, l'ASCH a retrouvé son souffle après 2 années de pandémie qui l'ont mise de longs mois à l'arrêt.

Toutes les difficultés ne sont pas encore totalement oubliées mais l'ASCH est toujours vivante et déborde de projets pour les mois et les années à venir :

Fonctionnent déjà, depuis le début de l'année 2022, de nouvelles activités au sein des sections existantes : *arts martiaux « M.M.A., aikido, tae kwon do, krav maga », training (section musculation), padel (section tennis), méditation en pleine présence, danse adultes/enfants.*

En projet pour la rentrée 2022, du ping-pong et une section foot-ball.

Par cette petite brochure, nous souhaitons vous donner envie de nous rejoindre pour pratiquer et qui sait, peut-être, être à l'initiative de la création de nouvelles sections et pouvoir fêter avec vous, en 2023, les 50 ans de notre toujours jeune ASCH.

Au plaisir de vous retrouver ou de vous compter bientôt parmi nous,

Le Président de l'ASCH

Gilbert BELLOC

Chorale

Pavillon 21 - Hôpital La Colombière - 39 av. Charles Flahault

CHANT CHORAL Ensemble vocal Accord'Ames

Chapelle de l'Hôpital Saint Eloi (à proximité de l'IRM Le Truef)

C'est dans un esprit de convivialité que cette activité vocale s'adresse, tant sur le plan individuel que collectif, à toute personne en quête de décompression et de recentrage. Technique respectueuse de la physiologie et du tempérament des individus, elle est enseignée de façon décomplexée et avec beaucoup d'humour.

Fonctionnant comme un atelier à visée d'épanouissement du potentiel humain autour de l'artiste lyrique et plasticienne Sandra Sotiropoulos, ce groupe arbore un répertoire éclectique de chants variés et de genres musicaux diversifiés dans l'optique de concerts intra et extramuros du CHU.

OUVERT à TOUTES* (agents hospitaliers et extérieurs) : tous niveaux, du néophyte au plus confirmé.

Durée des répétitions : 1h30 / Séance hebdomadaire le JEUDI de 18h15 à 19h45 à La Chapelle de l'hôpital St Eloi. Accès facile parking et tram 1 (arrêt hôpitaux-facultés).

Deux séances d'essai offertes en début d'année : reprise des répétitions fixée à la 3ème semaine de septembre.

Contacts renseignement : asch.chorale@gmail.com

Pour de plus amples détails :

Claude (secrétariat de section) : 06 68 82 40 17

Sandra Sotiropoulos (coach vocal/cheffe de chœur) : 06 98 90 52 64

*l'ensemble vocal est devenu depuis 2018 exclusivement féminin en raison d'un manque d'effectif masculin très évident. En fonction des futures adhésions, l'ensemble vocal pourrait retrouver sa mixité.

Tarifs :	Personnel CHU non médical	125 €/an *
	Personnel CHU médical	145 € / an *
	Personnes extérieures au CHU	145 € / an *

- Sept/juin



Tarifs préférentiels sur les différents golfs de la région !

Participation à des rencontres amicales avec les autres membres de l'association et des associations corporatives amies, à Montpellier ou à l'extérieur, lors de journées ou de week-ends golifiques. Information personnelle du programme et des propositions de sorties et de compétitions ! En effet, si vous avez l'âme d'un compétiteur, nous participons aux différentes activités et compétitions officielles de la Ligue Corporative Occitanie.

En adhérant à l'ASCH, votre carte de membre vous octroie une remise de **10% sur vos achats de matériels pour toute commande supérieure ou égale à 50€ (hors soldes)** dans

les enseignes Decathlon, Vincent Golf ou Golf Leader. Pensez-y !

Les golfs du Pic Saint-Loup (à Saint-Gely du Fesc), de Fontcaude (à Juvignac), de Massane (à Baillargues), de Saint-Thomas (à Béziers) et de Lamalou, font partie du réseau Golfy. Avec la carte de ce réseau (39€ pour la carte Indigo et 80€ pour la carte Platine) vous obtiendrez des réductions sur les golfs du réseau. Remise intéressante sur le carnet de coupons Golf O max qui vous permettra d'obtenir d'avantageuses réductions sur vos green-fee lors de vos voyages en France et à l'étranger.

ASCH propose aux hospitaliers une initiation

gratuite avec un professionnel, ainsi que des stages débutants pour adultes et juniors !

Si vous avez des amis golfeurs hospitaliers intéressés, merci de leur faire passer l'information et de les motiver à s'inscrire.

Coût de l'adhésion à la section golf :

85€ pour le personnel hospitalier et les conjoints.

130€ pour les personnes extérieures.

50€ pour les scolaires et étudiants.

GOLF



Contact : Xavier Derzko - 06 84 41 42 13
aschgolfmontpellier@gmail.com



Krav Maga

Pavillon 21 - Hôpital La Colombière

Le Krav maga est une méthode d'autodéfense combinant des techniques provenant de la Boxe, du Muay-Thai, du Judo, du Jiu Jitsu et de la Lutte.

Seule la motivation compte, les techniques s'adaptent à la forme physique de chacun.

HORAIRES :

Le mardi et vendredi de 19h à 20h30.
Nombreux stages facultatifs toute l'année.

TARIFS :

245 € l'année pour les personnes extérieures.

220 € l'année pour les personnes du CHU.

La première année, il faut la tenue (tee-shirt + pantalon + ceinture) qui coute **65 €**

2 cours par semaine (mardi et vendredi).

1 cours d'essai gratuit.



Contact : Vincent Coudé,
ceinture noir 4^{ème} dan SPK,
Directeur Technique Occitanie
07 83 87 64 40

asch.kravmagaspk@gmail.com

www.facebook.com :

ASCH.KravMaga.SPK

L'Atelier créatif

Pavillon 21 - Hôpital La Colombière - 39 av. Charles Flahault

Atelier destiné aux enfants.
Un mercredi après-midi par mois
Activités très variées en lien avec le calendrier

Rentrée scolaire, Automne, Calendrier de l'avent, Noël, Hiver, carnaval, Pâques, fête des mères, fête des Pères...

Les ateliers se déroulent dans les locaux de l'ASCH, au Pavillon 21 de la Colombière.

Contact : Betty
06 32 00 33 50
asch.ateliercreatif@gmail.com



Loisirs et Culture

Lapeyronie niveau-2 local MNH > jeudi 13h30/16h - **04 67 33 81 87**
Saint-Eloi 1er bât sur la gauche en entrant > jeudi 9h/11h30 - **04 67 33 74 44**

Billetterie à tarif réduit sur différents événements culturels : cinémas, concerts, variétés, festivals...

La section Loisirs et spectacles vous propose des réductions sur la billetterie sur les concerts : **Zenith, Arena, Théâtre, les**

festivals de Nîmes, Danse, Printemps des Comédiens, Radio France, et du Festival méditerranéen du cinéma de Montpellier, ainsi que sur les abonnements Lyrique, **concerts symphoniques ... Cinémas Gaumont, Mégarama, Diagonal, Utopia**, Sorties culturelles.

Contact : Bernard Fouchy
loisirs-culture@chu-montpellier.fr



TARIFS / an

Prix de l'adhésion : **9€**



Méditation de Pleine Présence

Pavillon 21 - Hôpital La Colombière - (Salle Dojo-ASCH)

Méditer, ou pratiquer la pleine présence (Mindfulness), est un entraînement pour diriger son attention sur l'instant présent sans chercher à le modifier ou à réagir.

Centré de cette façon sur son expérience sensorielle, le méditant régule mieux ses émotions, évitant ainsi le cycle des ruminations responsables de troubles psychologiques tels que angoisses, phobies, dépression, burn-out...

Cette pratique millénaire, et issue de la culture bouddhiste, a été importée en occident par le Pr Jon Kabat-Zinn pour aider des patients à mieux gérer leur stress. Elle a ensuite été

combinée aux TCC par le Pr Zindel Segal pour éviter les rechutes dépressives. Associées à d'autres interventions comme l'ACT thérapie, elle est aujourd'hui largement utilisée dans les milieux hospitaliers dans le traitement de nombreux troubles psychologiques. Les recherches ont établi qu'elle a aussi un impact significatif sur les désordres somatiques comme l'hypertension artérielle, le diabète et agit tout particulièrement sur les douleurs chroniques.

Le cadre de travail du stage est clairement défini: scientifique, médical et laïque.

Méthode Jon KABAT-ZINN



TARIF SPÉCIAL

200€ : personnels, agents retraités et étudiants en santé du CHU

(Tarif personnes hors CHU : 350€)

Contact : Françoise Romeuf - 06 65 46 02 94
francoise.romeuf@icloud.com



Musculation

Pavillon 21 - Hôpital La Colombière - 39 av. Charles Flahault - 04 67 33 81 44

De nombreuses activités sportives proposées au **Pavillon 21 de La Colombière.**

Photo et certificat médical à présenter pour toute inscription. Paiement en 3 chèques possible.

Salle de sport sur 2 étages avec plus de 60 appareils cardio et musculation.

60 cours collectifs variés par semaine (pilates, boysculpt, Zumba...).

NOUVEAU ! Avec l'abonnement **PASS**, accès à tous les cours collectifs + sous-sections + plateaux de musculation et de cardio.

Accès aux sous-sections uniquement : 135€*

(Aikido, canne/bâton, boxe française et circuit training).

**Contact : Secrétariat - 04 67 33 81 44
aschmusculation@yahoo.com**

A noter :

- les cours de Valérie et Ludo commencent le 29/08
- les cours de Lucie et Nadine commencent le 01/09
- **les cours de circuit training ainsi que l'utilisation de la cage (aménagements extérieurs) sont gratuits du 01/09 au 03/10 pour les adhérents de la section muscu fitness.**

	HORAIRES								
LUNDI	9H15	11H00	12H15	13H00	16H30	17H15	18H00	19H00	DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H A 21H
SALLE 1	GYM 1H		H.I.T.T CARDIO GAINAGE	PILATES	TAF	BODY SCULPT			LE SAMEDI DE 9H A 17H
SALLE 2			ABDOS FESSIERS	STRETCH		FULL BODY FITNESS	ZUMBA	CIRCUIT TRAINING (CAGE)	
SALLE 3						PILATES	STRETCH		
									TARIFS/AN*
MARDI	9H15	11H00	12H15	13H00	16H30	17H15	18H00	19H00	ASCH PASS 300€
SALLE 1			TAF	RENFO DOUX	STRETCH	BODY SCULPT			EXTERIEUR 240€
SALLE 2	GYM 1H	GYM DOUCE 1H	STRETCH	GYM		CARDIO BOXING	LIA	CIRCUIT TRAINING (CAGE)	UNIVERSITE / PARAMED / INSERM / CNRS 220€
SALLE 3						YOGA PILATES			HOSPITALIER / RETRAITE / CONJOINT 210€
MERCREDI			12H15	13H00	14H00	17H15	18H30		ETUDIANT / DEMANDEUR D'EMPLOI 210€
SALLE 1			ZUMBA			H.I.T.T CARDIO RENFO STRETCH 1H15			CONVENTIONS : MEDECINE / ERGO / KINE / ODONTO / IFSI / IFMS 110€
SALLE 2			BODY SCULPT	GAINAGE PILATES					* + 5€ de caution carte
JEUDI	9H15	11H00	12H15	13H00	14H00	17H15	18H00	19H00	
SALLE 1			STEP			ZUMBA	STEP	CIRCUIT TRAINING (CAGE)	
SALLE 2	GYM 1H	QI GONG + RELAX 1H	SWISSBALL	GYM		YOGA PILATES			
SALLE 3			TAF	BODY SCULPT		TAF			Légende :
VENDREDI			12H15	13H00	14H00	15H00			VALÉRIE
SALLE 2			BODY SCULPT	TAF					LUDOVIC
									LUCIE / NADINE



Contact :

Francis Brouillet - 06 12 29 64 49

Lucien Austruy - Jane Fumeron

aschpetanque@laposte.net

Pétanque

La section pétanque de l'ASCH accueille les hospitaliers actifs et retraités et les non hospitaliers.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES : port du masque, distanciation 2 m, utilisation d'un jeu sur deux, nettoyage régulier des boules et du bouchon, gel hydro-alcoolique.

Ambiance sympathique. Participation aux manifestations sportives hospitalières, locales et régionales.

Petits séjours, petits voyages.

HORAIRES

14h30 l'été, 14h l'automne.

LIEU

CHU Montpellier - La Colombière.
Cour du pavillon 21.

TARIFS

Cotisation annuelle : 10 €

Randonnée

TARIFS

15€ : Hospitalier - 20€ : Non hospitaliers

18€ : Famille hospitaliers

30€ : Famille non hospitaliers

Contact : Cathy : 06 30 00 56 74
asch.randonnee@gmail.com
(par mail de préférence)



Sorties à la journée : 1 fois/mois, le dimanche, par niveau (1 et 2).

NOUVEAUTE !! Niveau très facile, une demi-journée par mois, en semaine.

Les animatrices, dont une est diplômée de la FFR, ont une connaissance de lecture de carte et d'orientation sur le terrain. Tous les âges sont représentés. Tenue adéquate et chaussures de randonnée obligatoires.

3 niveaux sont proposés

• **Niveau 1 :** jusqu'à 15 km, dénivelé maximum 500 m

• **Niveau 2 :** 15 km et plus

• **Niveau très facile :** à la demi-journée, jusqu'à 8 km, dénivelé moins de 100 m (bonnes chaussures de marche suffisantes). L'activité couvre la période de septembre à juin avec un week-end en fin de saison.

Première sortie à l'essai gratuite avant toute inscription.

RV dans la cour de la Colombière pour co-voiturage (RV vers 8h30, variable selon la durée de la randonnée).

Tae Kwon Do

M.M.A. (Mixed Martial Arts)



Pavillon 21 - Hôpital La Colombière - (Dojo ou salle 1)

Contact : Corinne Bareil - 06 14 01 49 85
asch.taekwondo34@gmail.com

Au programme de cette activité : Forme, défoulement, souplesse, tonicité, rigueur, convivialité !!
 Enseignement dispensé par un instructeur 6^{ème} DAN et BEES2. Cours pour enfants à partir de 4 ans, adolescents à partir de 10 ans et adultes.



	Cours Adultes	Cours Enfants	Cours Ados
HORAIRES	Lundi 19h15 - 21h Mercredi 19h30 - 21h (seuls certains cours sont assurés pendant les vacances scolaires)	Mercredi et samedi 14h - 15h	Mercredi et samedi 15h - 16h30
TARIFS	120 € le trimestre 180 € l'année (Personnel hospitalier et universitaire)	120 € le semestre 160 € l'année	120 € le trimestre 180 € l'année

Tennis et Padel

Domaine Damartin, impasse de la Valsière - 34970 GRABELS

Contact : Domaine Damartin - 04 67 54 45 24
aschtennis@wanadoo.fr

Ouvert tous les jours de l'année.

- de 9h à 21h en semaine

- de 9h à 19h30 le week-end.



	Calendrier	Fréquence	TARIFS	
			Hospitalier	Extérieur
ÉCOLE DE TENNIS - Mini-tennis - Initiation - Perfectionnement	Mercredi et Samedi 17h30 ou 19h	30 séances d'1h30	230 €	310 €
ÉCOLE DE PERFECTIONNEMENT			320 €	
ÉCOLE DE COMPÉTITION		30 séances d'1h30	520 €	
ÉCOLE MULTI-SPORTS - Tennis - Sports collectifs	Mercredi 14h à 17h	30 séances de 3h	360 €	440 €
ÉCOLE ADULTES	Journée, Soir et Week-end	25 séances d'1h	240 €	
		25 séances d'1h30	330 €	
STAGES MULTI-ACTIVITÉS - Mini-tennis - Initiation - Perfectionnement * vacances scolaires	Du lundi au Vendredi	20 heures minimum par semaine	125 €	
STAGES TENNIS INTENSIFS - Perfectionnement - entraînement * vacances scolaires	Du lundi au Vendredi	20 heures minimum par semaine	150 €	
FITNESS TENNIS Tous niveaux	Samedi Dimanche	10 séances d'1h	100 €	
PADEL Tous niveaux	Tous les jours	-	6€50 / pers.	8€ / pers.

* Licence et adhésion au club incluses.



Contact : Mario Di Costanzo - 06 30 96 51 24
aschcyclo.montpellier@gmail.com

Vélo

+ de 60 adhérents !!

Epreuves cyclistes régionales ou nationales, séjours de 2 à 4 jours en France et à l'étranger, déplacements sur plusieurs jours...

Sorties hebdomadaires le samedi et rythme cyclotourisme avec plusieurs niveaux.

Renseignements très complets sur le site
www.asch-cyclo34.fr

COTISATION ANNUELLE

90€ : pour le personnel hospitalier et les conjoints.

95€ : pour les adhérents extérieurs

YOGA

Pavillon 21 - Hôpital La Colombière - (2^{ème} étage)

Des séances de yoga se déroulent de septembre à fin juin



ADHÉSION ANNUELLE

13€ : pour les hospitaliers

16€ : pour les extra-hospitaliers

Carnets pour 10 séances : 50€

JOURS	Horaire	Animateurs
Lundi	18h45 - 20h15	Régine Jean
Mardi	18h45 - 20h15	Régine Jean
Mercredi	18h30 - 20h00	Jacqueline Scali
Jeudi	18h30 - 20h00	Jacqueline Scali

Contact : Chantal Carrière - 04 67 84 25 95
06 28 33 13 50 / 06 40 55 89 20
chantal.carriere.vidal@orange.fr



Nos partenaires ...

