



# PROGRAMME 2024-2025

Rue de la Communauté  
25480 MISEREY-SALINES  
06 51 39 93 40

[www.ascms.fr](http://www.ascms.fr)





- Débouchage wc & canalisation
- Vidanges fosses & bacs à graisse
- Passage caméra, curage égouts
- Intervention rapide
- Séparateur hydrocarbures
- Cuves à fuel



BESANCON-THISE  
03 81 57 00 20

[a2sassainissement@orange.fr](mailto:a2sassainissement@orange.fr)  
Déplacement sur le 25-39-70



# SOMMAIRE

Édito	4
Les référents	5
Informations	6
Informations (suite)	7
Anglais / Ateliers créatifs enfants	8
 <b>NOUVEAU !</b> Ateliers créatifs adultes	9
Ateliers chant danse théâtre /  <b>NOUVEAU !</b> Baby-gym	10
Badminton	11
 <b>NOUVEAU !</b> Cours de badminton	12
Bibliothèque	13
CAF (Cuisses Abdos Fessiers) / Circuit training adultes	14
Circuit training kids / Couture	15
Cyclotourisme	16
Danse	17
Dessin peinture	18
 <b>NOUVEAU !</b> Gym éveil / Gym tonique	19
Hip hop	20
Judo	21
Karaté kids / Karaté adultes	22
Ludothèque / Méthode VDS	23
Musique	24
Pétanque	26
Pilates / Sophrologie méditation autohypnose	27
 <b>NOUVEAU !</b> Sophrologie relaxation seniors	28
Swissball	29
Tarot	30
Tennis	31
Théâtre adultes	32
 <b>NOUVEAU !</b> Total body	33
VTT	34
Yoga /  <b>NOUVEAU !</b> Yoga Vinyasa	35
Événements à venir	36

Depuis plus de 40 ans l'ASCMS fait bouger les Miseroulets et leurs voisins. Elle prône le vivre ensemble à travers le sport, l'art et la culture.

L'année qui s'annonce sera, comme d'habitude, riche en événements et en activités passionnantes conçues pour éveiller les esprits, stimuler les talents et créer des moments inoubliables.

Le programme de cette année est pensé avec soin pour vous proposer des activités adaptées à tous les âges et à toutes les envies ! Si la Zumba disparaît, ce sont sept nouvelles activités qui font leur apparition : la baby gym et la gym éveil pour les 0-6 ans, les cours de badminton avec un coach pour les ados et les adultes, le total body ou encore le yoga vinyasa pour une remise en forme complète, les ateliers créatifs adultes et la sophrologie relaxation plus particulièrement adaptées aux seniors.

En plus des activités hebdomadaires, l'année sera rythmée par de nombreux événements dont vous trouverez le programme en dernière page : théâtre, concert, concours de tarot, fête du vélo... Suivez-nous sur la page Facebook de l'association pour ne rien rater !

Belle année sportive et culturelle à toutes et à tous !



Marie-José Badot



Présidente  
Cherazede Nouveau



Sylvain Held



Trésorier  
Nicolas Meyer



Secrétaire  
Audrey Mirault



Patricia Estavoyer



Vice-trésorier  
Paul Kersen



Karine Fernandez



Vice-présidente  
Sarah Tincelin



Vice-secrétaire  
Alexandra Thévenot



Florence Leupard



Virginie Pereira

**L'ASCMS**  
2024

Si d'aventure vous souhaitez intégrer cette belle équipe de bénévoles, contactez-nous !

# LES RÉFÉRENTS

Certaines activités nécessitent la présence d'un référent bénévole pratiquant l'activité en question pour faire le lien entre l'intervenant, les adhérents et le comité directeur de l'ASCMS. Le référent garantit en effet une présence régulière de l'ASCMS pendant les cours que seuls les membres du comité directeur ne pourraient pas assumer. Son rôle consiste à s'assurer que l'activité se déroule dans de bonnes conditions (matériel mis à disposition, locaux...), à répondre à la majorité des questions que peut se poser tout adhérent, mais aussi à remonter les éventuels besoins des utilisateurs et à s'assurer que les messages de l'ASCMS sont bien passés (événements, annulations /reports de cours, consignes...).

Pour savoir si l'activité que vous allez pratiquer cherche un référent, et si vous avez envie de rejoindre cette équipe, n'hésitez pas à nous contacter par mail à [contact@ascms.fr](mailto:contact@ascms.fr) !  
Pour les activités dédiées aux enfants, nous cherchons des parents ou grands-parents pour être référent.

ACTIVITÉ	NOM	COORDONNÉES
CIRCUIT-TRAINING	Aline BOUJON	<a href="mailto:alineboujon2000@gmail.com">alineboujon2000@gmail.com</a> 06 38 69 57 24
CIRCUIT-TRAINING KIDS	Karin MERCIER	<a href="mailto:famillefmercier@orange.fr">famillefmercier@orange.fr</a> 06 37 51 56 53
GYM TONIQUE	Christiane MARAUX	<a href="mailto:christiane.maraux@orange.fr">christiane.maraux@orange.fr</a> 06.70.04.00.27
SWISSBALL	Christiane MARAUX	<a href="mailto:christiane.maraux@orange.fr">christiane.maraux@orange.fr</a> 06.70.04.00.27
MÉTHODE VDS	Axel LIMACHER	<a href="mailto:clerclimacher@wanadoo.fr">clerclimacher@wanadoo.fr</a>

Certaines activités sont orphelines et manquent de référents.  
Nous avons besoin de vous ! Contactez-nous !

# INSCRIPTIONS

## ADHÉSION ANNUELLE

10€/Miseroulet quel que soit le nombre d'activités choisi.  
15€/personne pour nos voisins.  
Toute adhésion est due pour l'année en cours.

## INSCRIPTIONS

À partir du 23 juin via [Yapla](https://ascms.s2.yapla.com/fr/espace-membres), ou via ce flashcode ou le lien ci-dessous :  
<https://ascms.s2.yapla.com/fr/espace-membres>



RDV Samedi 7 septembre à partir de 10h à 12h30 à la salle polyvalente

## RÈGLEMENTS POSSIBLES

En CB ou chèques avec possibilité de régler en 3 fois / Chèques vacances / Chèques sport / Espèces

## INSCRIPTIONS EN COURS D'ANNÉE

Vous souhaitez vous inscrire en cours d'année ? Merci de faire votre demande par mail à [contact@ascms.fr](mailto:contact@ascms.fr) ou de passer par le référent de l'activité (Voir page 5). Des réductions pourront vous être accordées, sauf pour les activités pratiquées en extérieur.

## DEMANDE DE REMBOURSEMENT

Un participant peut faire une demande de remboursement dans un contexte de force majeure (longue maladie, mutation... etc). Ce remboursement se fait au prorata des séances déjà effectuées, et sur présentation de justificatifs (ex : certificat médical daté). Le montant de l'adhésion est acquis de manière définitive à l'association et ne peut être remboursé.

## BON À SAVOIR

Les Francas peuvent déposer vos enfants accueillis à la garderie du soir à leurs activités. Prendre contact avec Alex Cachot pour formaliser la demande.

# RÈGLEMENT INTERIEUR

Toute adhésion vaut acceptation du règlement intérieur

## ASSURANCES

Pour les usagers licenciés dans des sections de l'ASCMS, l'assurance est comprise dans la licence fédérale. Sinon, chaque adhérent doit souscrire un contrat responsabilité civile personnelle et/ou familiale en cas de dommage qu'il causerait.

Si la responsabilité de l'ASCMS est engagée, les dommages corporels et matériels subis sont couverts au titre de l'assurance responsabilité souscrite par l'association.

## RÉCUPÉRATION DE SÉANCES

Sauf exception mentionnée dans le descriptif de la section, les activités fonctionnent de mi-septembre à mi-juin hors vacances scolaires et jours fériés. En cas d'absences de l'animateur(trice) ou d'indisponibilité des locaux, les séances sont récupérées. Si en tant qu'adhérent vous manquez une séance, celle-ci n'est ni rattrapable ni remboursable.

## ACTIVITÉS ANNULÉES

Des quotas minimums sont indiqués au regard de certaines activités. En cas d'absence d'atteinte de ceux-ci, l'activité prendra fin aux vacances scolaires d'octobre. Les inscrits se verront remboursés au prorata des séances déjà effectuées.

## DONNÉES COLLECTÉES

Les données collectées par l'ASCMS lors de votre inscription sont uniquement utilisées par l'ASCMS et ses professeurs/intervenants dans le cadre des activités de l'ASCMS.

Ces données ne sont pas diffusées à l'extérieur sauf nécessité administrative, par exemple l'inscription aux examens en Musique...

Le courriel transmis lors de l'inscription est utilisé uniquement pour les communications liées aux activités de l'ASCMS comme les propositions de spectacles, soirée dansante... ainsi que des informations spécifiques à vos activités.

## BON À SAVOIR



Tout enfant mineur doit être accompagné par un adulte.  
Ni l'ASCMS, ni les professeurs ne peuvent être tenus responsables d'un événement survenant en dehors des lieux et des horaires de cours.



La consommation d'alcool est interdite lors des activités hebdomadaires de l'ASCMS. Elle est tolérée lors des pots organisés ponctuellement par les sections ou autorisée lors de manifestations pour lesquelles une demande officielle a été acceptée.



L'ASCMS organise au cours de l'année plusieurs manifestations pendant lesquelles des prises de vues photographiques peuvent être effectuées. Elles pourront faire l'objet d'une diffusion.

# ANGLAIS

## APPRENTISSAGE DE LA LANGUE

### ADULTES

Que vos souvenirs d'anglais soient lointains ou non, que vous vouliez « dépeussier » vos connaissances ou pratiquer avec aisance, rejoignez-nous sans complexe et dans la bonne humeur !

Travail communicatif et fous rires garantis !



JOUR

Jeudi

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 18h15 à 19h15 (intermédiaire)  
de 19h15 à 20h15 (élémentaire)

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Jeudi 12 septembre

TARIF

150€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Catherine GRESSET  
06 19 44 75 14  
[cgresset@hotmail.com](mailto:cgresset@hotmail.com)



8 participants nécessaires

# ATELIERS CRÉATIFS

### ENFANTS



Les ateliers créatifs proposent aux enfants à partir de 7 ans de laisser s'exprimer leur imagination et leur créativité en pratiquant différentes activités manuelles et techniques artistiques.

JOUR

Lundi

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 16h30 à 17h30 ou  
de 17h30 à 18h30

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

185€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Nadine BELLEC  
06 74 03 22 13  
[nadiklem@gmail.com](mailto:nadiklem@gmail.com)



Le matériel est inclus dans le prix de l'inscription



Maximum 8 enfants par atelier

# ATELIERS CRÉATIFS



NOUVEAU !

ADULTES

L'occasion de passer un moment de détente et de partage, un temps pour laisser libre cours à sa créativité en s'essayant à diverses pratiques autour du fil, du papier, de la peinture... Aucun prérequis nécessaire pour se faire plaisir et découvrir, ou pratiquer à nouveau, le macramé, l'origami, l'aquarelle, le scrapbooking, le tissage, le quilling, la broderie...



JOUR

Lundi

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 15h à 16h

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

190€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Nadine BELLEC  
06 74 03 22 13  
[nadiklem@gmail.com](mailto:nadiklem@gmail.com)



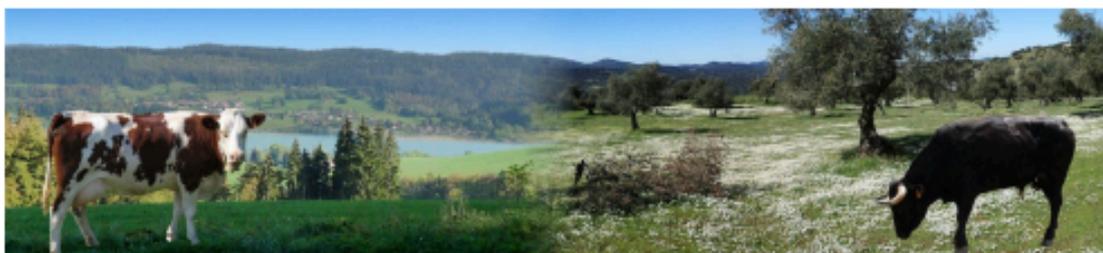
Le matériel est inclus dans le prix de l'inscription



Maximum 8 personnes par atelier



## Au Doubs Comtois



**La Qualité jusque dans votre assiette !**

**Terroir De Franche-Comté et D'Espagne en Direct !!**

Fromages, Salaisons de Franche Comté ...  
Charcuteries Classiques et Ibériques, Huile Olive,  
Fruits Secs, Riz, Épices, Olives ...



Tarif Sur Demande : [audoubscomtois@gmail.com](mailto:audoubscomtois@gmail.com)  
Tel : 06 81 06 62 06

# ATELIERS

## CHANT DANSE THÉÂTRE



### ENFANTS



Le Pôle d'excellence Voix d'enfants/Espace scénique propose un atelier pour découvrir le chant, le théâtre et la danse, encadré par une équipe artistique : metteur en scène, chef de chœur, chorégraphe.

Sous le patronage du Théâtre Edwige Feuillère de Vesoul, ouverts aux enfants à partir de 9 ans.

#### JOUR

Mardi  
+ 3 à 4 dimanches par an

#### LIEU

Salle polyvalente  
Salle parquet

#### HEURE

De 17h30 à 19h

#### REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Mardi 24 septembre

#### TARIF

60€/an  
+ Adhésion ASCMS

#### CONTACT

Julie MORETTO  
[poledexcellence@theatre-edwige-feuillere.fr](mailto:poledexcellence@theatre-edwige-feuillere.fr)



Les enfants se produiront sur scène en mai dans le cadre du Mois Voix d'enfants/Espace scénique

# BABY-GYM



## ENFANTS DE 12 À 36 MOIS NOUVEAU !

Envie de partager une activité avec votre bébé ? La baby-gym arrive à Miserey pour lui apprendre à se mouvoir sur des parcours spécifiques avec maîtrise de l'équilibre, développement de la motricité, coordination des mouvements, le tout sur un parcours ludique et coloré. Cette activité nécessite la participation d'un parent (ou grand-parent). C'est un moment de partage où chacun apprend de l'autre. Un éducateur sportif est présent pour préparer le terrain de jeux et guider parents et enfants dans l'apprentissage de la motricité.



#### JOUR

Mercredi

#### LIEU

Salle polyvalente

#### HEURE

De 10h à 11h

#### REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Mercredi 11 septembre

#### TARIF

150€/an  
+ Adhésion ASCMS

#### CONTACT

Julien IBANEZ  
06 09 27 14 11  
[ibanezju@gmail.com](mailto:ibanezju@gmail.com)



# BADMINTON

ADULTES



Pratique entre adhérents du badminton en loisir.  
Cours accessibles 10 mois par an même pendant les vacances scolaires.

JOUR

Lundi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 18h à 19h30 ou  
de 19h30 à 21h ou  
de 21h à 22h30

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

35€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Damien ALGOET  
[badminton@ascms.fr](mailto:badminton@ascms.fr)

Les volants sont fournis par l'association



Chacun doit se munir de sa raquette



Maximum 25 personnes par créneau



*Spécialiste de votre passion*

# COURT CENTRAL

**TENNIS - BADMINTON - SQUASH  
NUTRITION SPORTIVE**

11 RUE DU LAVOIR - 25480 PIREY

03.81.65.50.21 - 06.74.24.38.16 - [www.courtcentral25.fr](http://www.courtcentral25.fr)

# MPC

## MAÎTRISE D'ŒUVRE

CONSTRUCTION ET RENOVATION

CONCEPTION - ECONOMIE - SUIVI DE TRAVAUX

4 Impasse des Essarts 25480 MISEREY SALINES

07.49.13.52.30 – pierre@mpc-maitrisedoeuvre.com

www.mpc-maitrisedoeuvre.com

# COURS DE BADMINTON

ADOS / ADULTES



**NOUVEAU !**

Que vous soyez débutant ou confirmé, rejoignez nos cours de badminton encadrés par Julien Ibanez, éducateur sportif diplômé et animateur fédéral. Profitez de son expertise pour apprendre et maîtriser les bases essentielles qui vous permettront de progresser rapidement et de vous amuser en jouant au badminton !



JOUR

Mercredi

HEURE

De 18h à 19h30 (Ados dès 11 ans)  
De 19h30 à 21h (Adultes)

TARIF

150€/an  
+ Adhésion ASCMS

LIEU

Salle polyvalente

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Mercredi 11 septembre

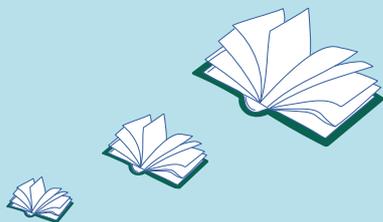
CONTACT

Julien IBANEZ  
06 09 27 14 11  
ibanezju@gmail.com

Les volants sont fournis par l'association



Chacun doit se munir de sa raquette



# BIBLIOTHÈQUE

TOUT PUBLIC

Choix important d'ouvrages, DVD, CD, polars, romans, documentaires, BD, revues. Achats réguliers de nouveautés. Accès internet gratuit. Animations et expositions prêtées par la médiathèque départementale du Doubs. Possibilité de consulter et de réserver des ouvrages disponibles à la bibliothèque. Un logiciel permet de voir depuis chez vous tout ce que nous avons en bibliothèque et de réserver. Pour cela il faut nous demander un code.

## JOUR / HEURE

### Semaines scolaires :

Lundi de 15h à 18h15  
Mercredi de 14h à 18h  
Samedi de 10h à 12h

### Vacances scolaires :

Mercredi de 14h à 17h30  
Samedi de 10h à 12h

### Fermeture en Août 2025

## TARIF

Cotisation de 10€/an  
par famille

## LIEU

Bibliothèque

## REPRISE / INSCRIPTION

Lundi 2 septembre 2024  
de 15h à 18h15

**Possibilité de s'inscrire  
tout au long de l'année**

## CONTACT

Arlette VARIN  
03 81 58 80 87  
03 81 57 61 82  
[bibliotheque@ascms.fr](mailto:bibliotheque@ascms.fr)  
[arlette.varin989@orange.fr](mailto:arlette.varin989@orange.fr)



**L'heure du conte (4-6 ans)** : un mercredi par mois de 15h à 16h  
**Le club des lecteurs (adultes)** : un samedi par mois de 10h à 12h  
Reprise à partir d'octobre 2024

## Informations pratiques

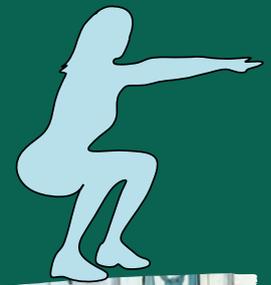
Durée de prêt pour les livres : 6 semaines

Durée de prêt CD/DVD : 20 jours maximum

Il peut y avoir, en cours d'année, des changements d'horaires, notamment pendant les vacances scolaires, ceux-ci seront affichés sur le panneau d'informations à la bibliothèque.

# CAF

## CUISSES ABDOS FESSIERS



ADULTES

Renforcement musculaire basé sur le bas du corps : Ceinture abdominale (ventre et taille), les fessiers (petits, moyens et grands) ainsi que les jambes (quadriceps, adducteurs).



JOUR

Jeudi

LIEU

Salle polyvalente  
Salle parquet si pluie

HEURE

De 19h à 20h

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Jeudi 12 septembre

TARIF

100€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Christine MINIATURA  
06 37 12 80 57



Utilisation facultative de petits matériels prêtés par l'ASCMS (lestes, élastiques, haltères...)

# CIRCUIT-TRAINING



ADULTES



Cours dynamiques de renforcement musculaire alliant le travail du haut et du bas du corps.

JOUR

Mardi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 19h à 20h

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Mardi 10 septembre

TARIF

100€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Yannick CIANCIO  
06 81 27 98 78



Utilisation variée de divers matériels fournis (ballons, poids, élastiques)

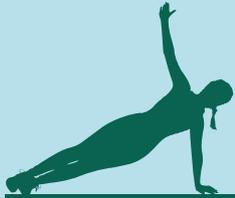
# CIRCUIT-TRAINING

## KIDS

Découverte de la pratique sportive et gymnique sous forme d'ateliers ludiques. Apprentissage des bases de danse et fitness. Travail d'équilibre, de coordination, du principe d'étirement et de relaxation.



ENFANTS



JOUR

Mardi



LIEU

Salle polyvalente

HEURE

Pour les 6/8 ans :  
De 16h30 à 17h30  
Pour les 8/10 ans :  
De 17h30 à 18h30

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Mardi 10 septembre

TARIF

100€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Yannick CIANCIO  
06 81 27 98 78



Maximum 15 enfants par créneau



# COUTURE

ADULTES

JOUR

Lundi

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 19h à 20h15 ou  
de 20h15 à 21h30

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

220€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Nadine BELLEC  
06 74 03 22 13  
[nadiklem@gmail.com](mailto:nadiklem@gmail.com)



Machine à coudre, petit matériel, tissu et mercerie non fournis

# CYCLOTOURISME



ADULTES

Rejoignez les cyclistes de l'ASCMS pour des parcours de 50 à 120 kms sur les routes de notre région. Au cours de la saison, des sorties sont organisées dans le Haut Doubs., la Suisse, les Alpes...

- Sorties de 80 à 120km, moyenne 25 à 28km/h
- Sorties de 50 à 80km, moyenne 22 à 23km/h



JOUR

Mardi et samedi

LIEU

Rassemblement parking salle polyvalente

HEURE

À partir de 13h30  
sauf juillet / août :  
départ à 8h

DATES DES SORTIES

Permanentes toute l'année  
sauf intempéries

TARIF

60€/an (licence incluse)  
+ Adhésion ASCMS pour l'année civile

CONTACT

Denis BARBE  
06 87 05 12 48

**SPORTGOODDEAL**  
.COM

LOCATION	OCCASION
VENTE	NEUF

Ski alpin / randonnée, / fond, raquettes,  
VTT, VTT électrique,  
trail, randonnée,

✉ [com@sport-good-deal.com](mailto:com@sport-good-deal.com)  
☎ 03.81.53.38.30 📍 Pirey



## JOUR / HEURE

**Éveil à la danse (4/5 ans):**  
Mercredi de 16h30 à 17h30 (A)

**Initiation enfants (6/7 ans):**  
Mercredi de 14h30 à 15h30 (A)

**Classique élémentaire (8/10 ans):**  
Mercredi de 15h30 à 16h30 (A)

**Classique intermédiaire (11/14 ans):**  
Lundi de 18h45 à 19h45 (M)

**Classique demi-avancé (14/17 ans):**  
Lundi de 19h45 à 20h45 (M)

## TARIF

**Éveil à la danse :**  
27€ pour le mois de septembre, puis  
79€/trimestre  
+ Adhésion ASCMS

**Autres cours :**  
27€ pour le mois de septembre, puis  
79€/trimestre  
+ Adhésion ASCMS

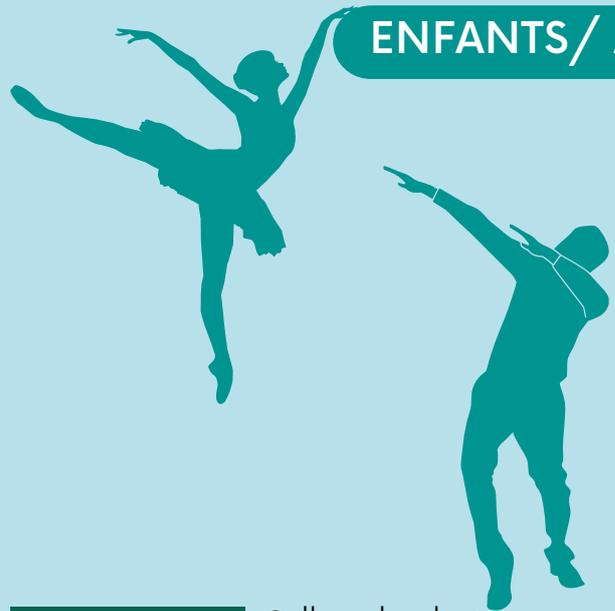
## REMISE

154€/trimestre pour 2 cours ou 2  
enfants de la même fratrie

225€/trimestre pour 3 cours ou 3  
enfants de la même fratrie

# DANSE

## ENFANTS / ADOS



## LIEU

Salle polyvalente  
Salle parquet

## REPRISE DES COURS

Lundi 9 septembre

## CONTACT

Martine STEFANETTI (M)  
06 88 18 07 80  
[martinestef123@gmail.com](mailto:martinestef123@gmail.com)

Angélique STEFANETTI (A)  
06 33 07 82 86  
[angeliquestefanetti@hotmail.fr](mailto:angeliquestefanetti@hotmail.fr)

# DESSIN PEINTURE



ADULTES



Cet atelier se veut un lieu d'apprentissage du dessin (observation, règles de perspective, ombres et lumières...) et de la peinture (huile, acrylique, aquarelle...). Il s'adresse à la fois aux débutants et aux amateurs plus expérimentés.

Nous travaillerons sur des thèmes classiques (nature mortes, portraits, paysages, copies et interprétations d'œuvres d'art ou de photographies...) et tenterons, en fonction de l'évolution de chacun, des expériences plus aventureuses.

JOUR

Jeudi

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 19h à 21h

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Jeudi 12 septembre

TARIF

290€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Nicolas PONCEAU  
06 04 49 19 74  
[nicolas.ponceau@free.fr](mailto:nicolas.ponceau@free.fr)



Le Terrier  
Chambres & Table d'hôtes

Le Terrier vous  
accueille au coeur du  
village de Miserey-  
Salines aux portes de  
Besançon

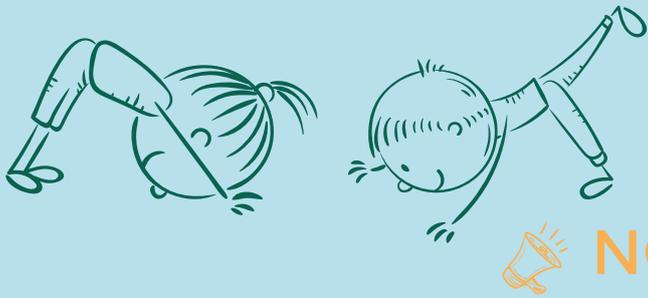


2 chambres élégantes dans  
un environnement calme et  
reposant  
Table d'hôtes / bain  
nordique / terrasse privée



Le Terrier, maison d'hôtes et produits maison  
15 rue d'École 25480 Miserey-Salines  
06 51 41 15 76 - [contact@leterriermaisondhotes.fr](mailto:contact@leterriermaisondhotes.fr)

[www.leterriermaisondhotes.fr](http://www.leterriermaisondhotes.fr)



# GYM ÉVEIL



**NOUVEAU !**

**ENFANTS DE 3 À 6 ANS**

Dans la continuité de la Baby-gym, les enfants de 3 à 6 ans feront leurs premiers pas dans une gym loisir, dont le but premier est de pratiquer la gym avec plaisir et surtout en toute sécurité. Elle permettra à l'enfant de développer son sens de l'équilibre, son agilité et son autonomie. L'activité met l'accent sur l'apprentissage de la gymnastique au sol (roulade, saut, initiation à la roue, poutre et équilibre), la mobilité et la souplesse, le tout dans une ambiance ludique.



**JOUR**

Mercredi

**LIEU**

Salle polyvalente

**HEURE**

De 11h à 12h

**REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ**

Mercredi 11 septembre

**TARIF**

150€/an  
+ Adhésion ASCMS

**CONTACT**

Julien IBANEZ  
[ibanezju@gmail.com](mailto:ibanezju@gmail.com)  
06 09 27 14 11



Minimum 8 participants nécessaires - Maximum 14

# GYM TONIQUE

**ADULTES**



Forme d'exercices physiques axée sur des mouvements lents et contrôlés. La gym tonique vise à renforcer les muscles, à améliorer la souplesse et à favoriser la relaxation. Elle est adaptée à tous les âges et niveaux de condition physique.

**JOUR**

Jeudi

**LIEU**

Salle polyvalente

**HEURE**

De 9h30 à 10h30

**REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ**

Jeudi 12 septembre

**TARIF**

100€/an  
+ Adhésion ASCMS

**CONTACT**

Yannick CIANCIO  
06 81 27 98 78

# HIP HOP



ENFANTS / ADOS

Forme d'expression artistique se caractérisant par des mouvements énergiques, dynamiques et souvent acrobatiques, les danseurs de hip-hop travaillent diverses techniques pour créer des performances percutantes et captivantes. Débutant ou initié, venez travailler vos figures de Newstyle ou Breakdanse dans une ambiance conviviale.

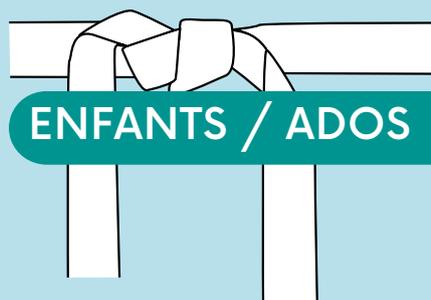
<b>JOUR</b>	Jeudi	<b>LIEU</b>	Salle polyvalente Salle parquet
<b>HEURE</b>	<b>Débutants*:</b> de 16h30 à 17h30 <b>Confirmés*:</b> de 17h30 à 19h	<b>REPRISE DES COURS</b>	Jeudi 12 septembre
<b>TARIF</b>	<b>Débutants :</b> 130€/ an *à partir de 5 ans <b>Confirmés :</b> 160€/an *de 10 à 18 ans + Adhésion ACSMS + Adhésion Danstheamus (10€)	<b>CONTACT</b>	Nabil FAKROUNE 06 75 45 58 93



# JUDO



Sport de combat d'origine japonaise (jujitsu) qui se pratique à mains nues, sans porter de coups, le but du combat étant de faire tomber ou d'immobiliser l'adversaire.



## JOUR

Mercredi

## LIEU

Salle polyvalente

## HEURE

**Moyens (de 5 à 8 ans) :**  
de 13h à 14h

**Grands (de 9 à 14 ans) :**  
de 14h à 15h30

## REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Mercredi 11 septembre

## TARIF

156€/an  
+ Adhésion ASCMS  
(licence incluse)

## CONTACT

Josselin ESTEVES  
06 45 53 52 18  
[josselinesteves6@gmail.com](mailto:josselinesteves6@gmail.com)



### Fournir :

- un certificat médical mentionnant "apte à la pratique du judo en compétition"
- un certificat type est fourni par DOJO FRANC-COMTOIS à l'inscription
- une photo d'identité pour la licence



**Les Sources de Diane**  
INSTITUT DE BEAUTE - SPA  
*1 route de la chapelle  
25480 Miserey Salines*

03.63.01.48.04 / 06.09.64.60.68      [www.lessourcesdediane.fr](http://www.lessourcesdediane.fr)



# KARATÉ KIDS

ENFANTS

Art martial japonais de défense qui consiste à travailler le corps et l'esprit à travers des techniques de poings et de pieds.

Le corps : l'apprentissage des mouvements permet d'améliorer sa coordination, son équilibre et sa souplesse.

L'esprit : la pratique du karaté demande une grande concentration et valorise le respect des règles et des autres !



JOUR / HEURE

Lundi de 17h à 18h30 et  
mercredi de 15h45 à 16h45 (6-8 ans) ou  
mercredi de 16h45 à 17h45 (+ de 8 ans)

LIEU

Salle parquet (lundi)  
Salle polyvalente (mercredi)



REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

120€/an  
(licence incluse)

CONTACT

Souny PHOMMAVONG  
06 82 51 49 00

# KARATÉ



ADULTES



Pas besoin d'être ou d'avoir été sportif, le Karaté Senior ou Karaté Santé permet de pratiquer une activité physique adaptée, non traumatisante que ce soit pour les articulations ou le système cardiovasculaire.

Venez travailler en groupe, l'équilibre, les réflexes, la coordination et la mémoire.

JOUR

Lundi

LIEU

Salle parquet

HEURE

De 10h30 à 12h

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

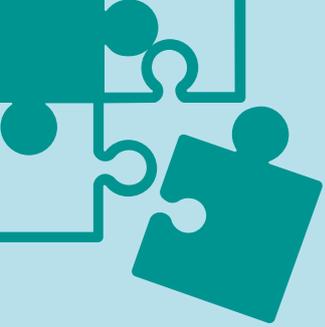
110€/an  
+ Adhésion ASCMS  
+ licence si besoin

CONTACT

Jacques JAILLOT  
06 75 41 57 78



Minimum 10 personnes nécessaires



# LUDOTHÈQUE

TOUT PUBLIC

La Ludothèque rend le plaisir de jouer et est accessible à tous !  
C'est un lieu chaleureux, familial et de rencontres.

Un large choix de jeux vous y attend. De quoi passer de longs moments de détente dans une ambiance conviviale !



<b>JOUR / HEURE</b>	<b>Adultes</b> : le mardi de 20h à 23h <b>Enfants</b> : le 1er mercredi du mois de 15h à 17h	<b>LIEU</b>	Maison des Associations
<b>TARIF</b>	Adultes : 15 € / an Enfants : 10 € / an + Adhésion ASCMS	<b>REPRISE DE L'ACTIVITÉ</b>	Adultes : Mardi 10 septembre Enfants : Mercredi 2 octobre
		<b>CONTACT</b>	Michel DUMOND 07 60 09 18 00 <a href="mailto:contact@ascms.fr">contact@ascms.fr</a>

 Les enfants de 3 à 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte

 40 adultes maximum / 12 enfants maximum



## MÉTHODE VDS

### 13 MOUVEMENTS DYNAMIQUES ET MÉDITATIFS DES VENTS DU SILENCE

ADULTES



Méthode fondée par Serge Messaoud Falvisaner et Elsa Stirnemann. Ces mouvements stimulent la vitalité, renforcent la souplesse, équilibrent le centre énergétique du hara et favorisent l'accès à un état de calme intérieur et de pleine conscience. Ils combinent la respiration, la conscience corporelle et focalisent l'attention sur la circulation de l'énergie vitale.

<b>JOUR</b>	Lundi	<b>LIEU</b>	École primaire (lundi soir) Salle parquet (lundi matin)
<b>HEURE</b>	De 9h à 10h15 ou de 20h à 21h15	<b>REPRISE DES COURS</b>	Lundi 9 septembre
<b>TARIF</b>	234€/an pour 1 séance par semaine + Adhésion ASCMS	<b>CONTACT</b>	Marie Hélène CLERC 06 42 07 44 59

# MUSIQUE



TOUT PUBLIC

L'école de musique de Miserey-Salines vous propose des cours individuels ou collectifs d'instruments, des cours individuels de chant, une chorale ou encore de l'éveil musical pour les plus jeunes.

Les cours collectifs de formation musicale font partie intégrante de l'apprentissage de la pratique instrumentale, notamment pour le 1er cycle (4 premières années).

## INSTRUMENT (30min)

**Batterie** : mardi, mercredi  
**Chant individuel** : mardi, mercredi  
**Flûte traversière** : mardi, mercredi  
**Guitare** : vendredi, samedi  
**Piano** : lundi, mardi, mercredi  
**Saxophone** : jeudi  
**Violon** : jeudi

## COURS COLLECTIFS

**1h, 1 semaine sur 2** :  
**Multi-instruments** : mercredi à 17h

## CHORALE (1H)

**Enfants** : mercredi à 17h  
une semaine sur 2  
**Adultes** : samedi à 11h  
une semaine sur 2

## FORMATION MUSICALE (1h)

**1er cycle (1ère année)** :  
Mercredi à 13h30  
**1er cycle (2e année)** :  
Mercredi à 14h30  
**1er cycle (3e année)** :  
Mercredi à 15h30  
**1er cycle (4e année)** :  
Mardi à 17h30  
**2e cycle** :  
Mardi à 18h30

## ÉVEIL MUSICAL

**Samedi** :  
**Enfants 3/4 ans** :  
9h30 à 10h  
**Enfants 5/6 ans** :  
10h15 à 11h

 Les horaires sont susceptibles de varier en fonction des disponibilités des professeurs

## Informations pratiques

Les absences doivent être annoncées aux enseignants et à l'ASCMS  
([musique@ascms.fr](mailto:musique@ascms.fr)).

Possibilité de s'inscrire en cours d'année.

 Les cours de formation musicale sont fortement conseillés pour le 1er cycle.



**Vous souhaitez pratiquer un instrument qui n'est pas proposé par l'ASCMS ? Faites nous en part ([musique@ascms.fr](mailto:musique@ascms.fr)) et nous étudierons la possibilité de l'ajouter.**

**TARIF**  
(+ Adhésion  
ACSMS)

**Instrument**  
+ formation musicale offerte :  
505€/an

**Chorale** :  
190€/an

**Cours collectifs** :  
190€/an

**Éveil musical** :  
3/4 ans : 150€/an  
5/6 ans : 180€/an

# **HYPERBOISSONS**

VALENTIN - CHATEAUFARINE



**35 rue Ariane 2  
Z.C Valentin - Sortie 52  
25480 MISEREY-SALINES**

-

**8 rue André Chenier  
Z.C Chateaufarine  
25000 BESANÇON**

# PÉTANQUE



ADULTES



Joueur débutant ou aguerri mais tolérant, venez vous détendre en toute convivialité et sans esprit compétitif.

JOUR

Mardi  
Vendredi

LIEU

Terrain multi-sports  
Rue d'École

HEURE

À 14h

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Mardi 10 septembre

TARIF

15€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Bernadette GARNIRON  
06 86 99 33 33



Chacun doit se munir de son matériel



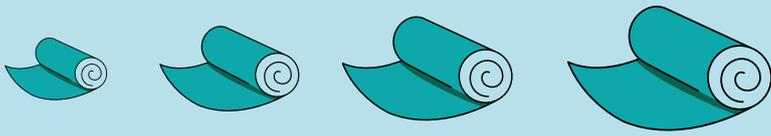
L'aire de jeu peut accueillir jusqu'à 24 joueurs simultanément



**BIETRY**  
MUSIQUE

Votre spécialiste de la vente, restauration et location de pianos acoustiques et numériques

35 rue d'Arènes 25000 BESANCON  
03.81.65.36.65



# PILATES

ADULTES

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires.

Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.



JOUR

Mardi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 20h à 21h

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Mardi 10 septembre

TARIF

100€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Yannick CIANCIO  
06 81 27 98 78



Chacun doit se munir de son tapis



Petits accessoires fournis

# SOPHROLOGIE MÉDITATION AUTOHYPNOSE



ADULTES



Pour celles et ceux qui ont besoin de prendre un temps de calme, Nathalie Bougerol, sophrologue et hypnothérapeute depuis 2006 vous accompagne dans une pratique de respiration consciente, de mouvements corporels doux, d'écoute de soi.

Ces séances permettent de mieux respirer, d'apprendre à se détendre, de gérer différemment les états de stress, les émotions, de ralentir le mental.

JOUR

De septembre à décembre :  
tous les lundis  
De janvier à juin : 2 lundis par mois  
Hors vacances scolaires

LIEU

École primaire

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Lundi 16 septembre  
Séance découverte offerte  
lundi 9 septembre

HEURE

De 18h45 à 19h45 (lundi)

CONTACT

Sophrologue et  
Praticienne en hypnose

TARIF

184€/an (23 séances)  
+ Adhésion ASCMS

Nathalie BOUGEROL  
06 50 16 24 39

[nathalie.bougerol@gmail.com](mailto:nathalie.bougerol@gmail.com)

# SOPHROLOGIE RELAXATION

## OU LA JOIE DE BIEN VIEILLIR AVEC LA SOPHROLOGIE

SENIORS



**NOUVEAU !**

Activité pour être bien dans sa tête et dans son corps, en développant un esprit positif, en apprenant à se détendre, à relativiser, à lâcher-prise et à vivre l'instant présent.

Bienfaits : aide à se libérer des états de stress, d'anxiété, à améliorer le sommeil, la confiance en soi, la concentration, la mémoire...



JOUR

Tous les mardis de septembre à mars, hors vacances scolaires

LIEU

Salle polyvalente  
Salle parquet

HEURE

De 14h à 15h

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

Mardi 17 septembre 2024  
Séance découverte offerte  
mardi 10 septembre

TARIF

160€/an (20 séances)  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Nathalie BOUGEROL  
06 50 16 24 39  
[nathalie.bougerol@gmail.com](mailto:nathalie.bougerol@gmail.com)



Séances adaptées aux plus de 60 ans.



Minimum 8 participants

# colruyt

prix · qualité

Votre supermarché à votre service !

Rue des Salines  
**25480 MISEREY-SALINES**  
Tél. 03 81 53 77 99



**Ouvert**  
dimanche matin

**Collect&Go**  
service colruyt  
Mes courses en ligne

[www.colruyt.fr](http://www.colruyt.fr)

# Salon de coiffure

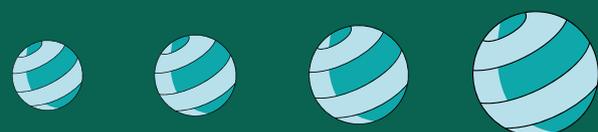
## REV'LOOK



**HOMMES - FEMMES - ENFANTS**

Ouvert du mardi au jeudi  
de 9h à 12h et de 14h à 19h  
Vendredi de 9h à 18h non stop  
Samedi de 8h à 16h non stop

2 rue du 9 septembre - 25480 MISEREY SALINES  
03 81 58 92 73



# SWISSBALL

**ADULTES**



Une heure d'exercices avec un gros ballon. Renforcement des muscles profonds de l'équilibre, travail de respiration de proprioception, et en fin de cours, une série d'étirements et de la détente.

**JOUR**

Jeudi

**LIEU**

Salle polyvalente

**HEURE**

De 10h30 à 11h30

**REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ**

Jeudi 12 septembre

**TARIF**

100€/an  
+ Adhésion ASCMS

**CONTACT**

Yannick CIANCIO  
06 81 27 98 78



Minimum 8 participants nécessaires

# TAROT

ADULTES

Espace convivial où les joueurs peuvent se divertir, échanger des conseils et partager leur passion commune pour le tarot.

C'est l'occasion de développer ses compétences, de rencontrer d'autres passionnés et de participer à des tournois.



JOUR

Vendredi  
(octobre à fin avril)

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 20h à minuit

REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ

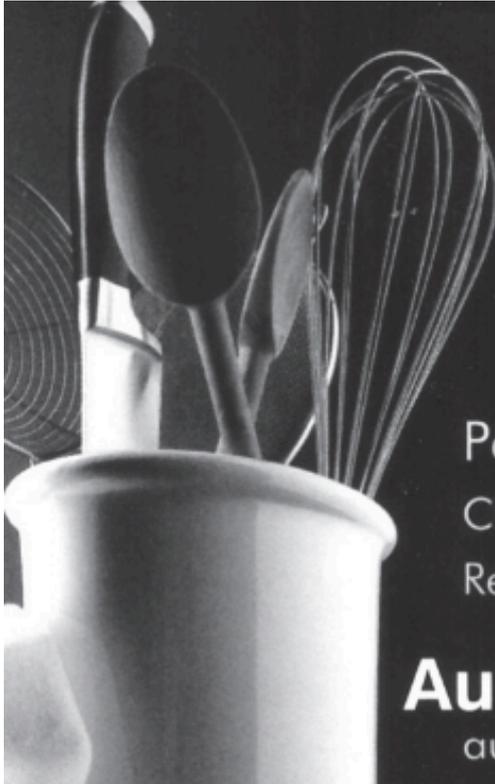
Vendredi 27 septembre

TARIF

15€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

François ANDRE  
06 08 86 91 50  
03 81 58 76 95  
[fl.andre@orange.fr](mailto:fl.andre@orange.fr)



4, rue du 9 septembre  
25480 Miserey Salines

03.81.58.80.28  
Fax 03.81.58.91.48

Pâtisserie Boulangerie  
Chocolatier Glacier  
Restauration

**Au Miserouley Gourmet**  
[au-miserouley@orange.fr](mailto:au-miserouley@orange.fr)

# TENNIS

TOUT PUBLIC



## École de tennis (enfants / ados)

Ouverte aux jeunes tous les jeudis, les cours sont assurés par Olivier JOINEAU.



En cas de pluie repli dans la salle polyvalente de Miserey-Salines.

JOUR

Jeudi

HEURE

De 16h15 à 21h15  
(1h de cours selon les groupes de niveaux)

REPRISE DES COURS

Jeudi 14 septembre



## École de tennis pour les adultes

Les cours sont assurés par Laure JOINEAU. Ils ont lieu uniquement en extérieur.



Minimum 8 inscrits

JOUR

Samedi

HEURE

De 13h à 14h ou  
de 14h à 15h

## Championnats et Tournois

Championnats organisés par la FFT : Équipes féminines et masculines « Seniors » en mai et « Seniors Plus » à l'automne.

Tournoi homologué FFT : juin – début juillet + diverses manifestations internes.

## Informations pratiques

En loisir ou en compétition, les courts sont accessibles de 9h00 à 22h00 sur réservation préalable (hors horaires de cours) à tout membre du club de tennis de Miserey adhérent à la Fédération Française de Tennis.

TARIF  
(+ Adhésion  
ASCMS)

École de Tennis :  
Enfants : 172€/an  
Adultes : 197€/an  
(licence FFT incluse)

Jeunes :  
72€/an  
(licence FFT incluse)

Adultes :  
97€/an  
(licence FFT incluse)

LIEU

Rue des Etouvettes  
Miserey-Salines

CONTACT

Marie-José BADOT  
06 32 95 38 11  
[vava.badote@orange.fr](mailto:vava.badote@orange.fr)

# ATELIERS D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

# THÉÂTRE

## ADULTES

Envie de faire du théâtre ? De rire, se défouler et lâcher prise ? De développer votre confiance ? Vivre l'instant présent... ? L'atelier est pour vous !

L'atelier se composera d'un échauffement, d'exercices de travail spécifique et de mises en application dans le cadre d'improvisations. Essentiellement ludiques, les exercices vous permettront de faire un travail sur votre voix, votre regard, votre imaginaire, votre créativité, votre écoute. Nous aborderons l'improvisation à travers les univers du mime, du clown, du jeu masqué, des marionnettes....

Autant de ressources primordiales et utiles pour bien communiquer et entrer en relation avec l'autre dans la sphère professionnelle mais également dans la vie de tous les jours.

JOUR

Mardi

LIEU

Salle parquet

HEURE

De 20h à 21h30

REPRISE DES  
COURS

Mardi 17 septembre

TARIF

180€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Nicolas BOURGUIGNON  
06 72 83 98 49  
[theatremanagement@free.fr](mailto:theatremanagement@free.fr)



L'atelier s'adresse à tous publics de tous niveaux, de tous âges (entre 18 et 95 ans !).  
Le mélange des niveaux s'avère très enrichissant.  
Chaque personne évolue à son rythme. Les cours se terminent le 31 mai 2025.



# TOTAL BODY



**NOUVEAU ! ADULTES**

Le total body, c'est tout un panel d'activités cardio (Step, Lia, Hiit...), de renforcement musculaire (Pump, Tabata, Pilates...) et de stretching (étirements, relaxation, respiration...) pour une remise en forme complète !



**JOUR**

Jeudi

**LIEU**

Salle polyvalente  
Salle parquet si pluie

**HEURE**

De 20h à 21h

**REPRISE DES  
COURS**

Jeudi 12 septembre

**TARIF**

100€/an  
+ Adhésion ASCMS

**CONTACT**

Christine MINIATURA  
06 37 12 80 57



## PODAXIS

36 rue d'école  
25480 MISEREY-SALINES

03.81.52.70.82  
UNIQUEMENT SUR RDV



Bilan podologique / Analyse pressions plantaires numériques

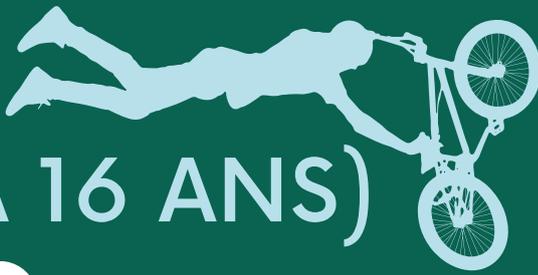


Semelles orthopédiques



Chaussures thérapeutiques sur mesure

# VTT (DE 8 À 16 ANS)



## ENFANTS/ADOS

Sorties VTT accompagnées pour des aventures en plein air. Les enfants/ados y développeront la maîtrise des compétences de base du VTT tout en renforçant leur endurance et leur force physique. Cette activité favorise l'exploration de la nature, le dépassement de soi et le plaisir de rouler sur des terrains variés.

Les parents souhaitant accompagner leurs enfants sont les bienvenus !

### JOUR

Mercredi  
Avril à octobre  
(hors vacances scolaires)

### LIEU

Rassemblement  
salle polyvalente

### HEURE

De 17h30 à 19h30

### CONTACT

Bruno DONDA  
06 62 59 41 35

Christophe VERMOT-  
DESROCHES  
06 32 14 99 57

### TARIF

20€/an  
+ Adhésion ASCMS

Jean-Luc GALVAN  
06 07 37 03 93



Les enfants de 7 ans sont les bienvenus s'ils sont accompagnés d'un de leurs parents.

Une présence des parents, par roulement, sera nécessaire pour assurer le bon encadrement des sorties.

# SCHMIDT

**Parce que vous n'êtes pas comme tout le monde.**

ESPACE VALENTIN - BESANCON  
03 81 80 05 05 - [www.home-design.schmidt](http://www.home-design.schmidt)



# YOGA

ADULTES

Solange Amacher-Perreau a passé son diplôme de professeur de yoga en 1988 en Allemagne avec Luise Wörle, professeur de yoga B.K.S. Iyengar et continue de se former avec différents professeurs de cette méthode caractérisée par la précision, l'exactitude, la présence dans chaque posture afin d'amener l'intelligence dans chaque cellule du corps. L'utilisation de supports, (briques, sangles, couvertures...) permet à chacun, quelles que soient ses capacités corporelles, d'en découvrir les effets bénéfiques tant sur le plan physique que psychique.



JOUR

Mardi ou  
Mercredi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 9h15 à 10h30 (mardi)  
De 17h45 à 19h15 ou  
de 19h30 à 21h00 (mercredi)

REPRISE DES  
COURS

Mardi 17 septembre

TARIF

210€/an pour 1 séance par semaine  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Solange AMACHER  
07 82 33 06 53  
[perreau.amacher@wanadoo.fr](mailto:perreau.amacher@wanadoo.fr)



# YOGA VINYASA



NOUVEAU !

ADULTES

Envie de réveiller vos muscles et de rester tonique ?

Karelle Neiss, kinésithérapeute, professeure de Pilates et de Yoga (certifiée Yoga alliance) vous propose de découvrir le yoga Vinyasa. Avec son style dynamique, il met l'accent sur la synchronisation du souffle et du mouvement. Les postures s'enchaînent dans un flux naturel, nommé « Flow », alliant équilibre, renforcement, respiration et lâcher-prise. Le tout pimenté de quelques exercices de Pilates afin d'enrichir et varier votre pratique.



JOUR

Mercredi

LIEU

Salle polyvalente  
Salle parquet

HEURE

De 12h30 à 13h30

REPRISE DES  
COURS

Mercredi 11 septembre

TARIF

320€/an  
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Karelle Neiss  
[karelle.yoga@gmail.com](mailto:karelle.yoga@gmail.com)  
07 56 98 80 01



Maximum 15 personnes

# ÉVÉNEMENTS À VENIR

\*Certains spectacles bénéficieront du tarif réduit sur présentation de la carte jeune

## 2024



**SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024**  
De 10h à 12h30  
Inscriptions aux activités  
Salle polyvalente



**SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024**  
A 20h30  
Théâtre d'improvisation  
Salle polyvalente  
Une partie des bénéfices ira  
à Octobre rose



**VENDREDI 11 OCTOBRE 2024**  
20h  
Assemblée Générale  
Maison des Associations



**SAMEDI 19 OCTOBRE 2024**  
(Horaire à venir)  
Salon féminin  
Salle polyvalente



**SAMEDI 9 NOVEMBRE 2024**  
À 20h30  
Show les Cancoillotes Girls  
Salle polyvalente



**SAMEDI 14 DÉCEMBRE 2024**  
À 14h  
Concours de tarot  
Salle polyvalente

## 2025



**SAMEDI 15 FÉVRIER 2025**  
(Horaire à venir)  
Cours de danse en journée  
(salsa, bachata, kizomba)  
Soirée dansante  
Salle polyvalente



**SAMEDI 5 AVRIL 2025**  
(Horaire à venir)  
Fête du vélo + spectacle enfants  
Salle polyvalente

Très belle année 2024-2025 !

Si vous souhaitez vous investir et rejoindre  
notre équipe de bénévoles, contactez-nous :

**Mail** : [contact@ascms.fr](mailto:contact@ascms.fr)

**Courrier** : ASCMS, rue de la Communauté 25480 MISEREY-SALINES

**Tel** : 06 51 39 93 40

Pour nous suivre :

[www.ascms.fr](http://www.ascms.fr)

