

PROGRAMME DES ACTIVITÉS ASLS SERMAISE

2019 - 2020

ACTIVITÉS	CODE	TARIF	JOUR	HORAIRES	SALLE	ANIMATEUR/PROFESSEUR	RESPONSABLE ACTIVITÉ	CONTACT	
SPORT (Licence FNSMR obligatoire : 10,70 euros)									
GYMNASTIQUE/SANTÉ/RELAXATION									
Baby Gym 18mois/3ans	A112	120	Mercredi	09H00	10H00	Grange	Emilie Saysithideth	Magalie Renault magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
Multisports 3/5ans	A111	120	Lundi	17h30	18h30		Camille Rohart		
Gymnastique Rythmique 6/8ans	A113	120	Mercredi	10H00	11H00		Emilie Saysithideth		
Gymnastique Rythmique 8/10ans	A114	120	Mercredi	11H00	12H00		Emilie Saysithideth		
Gym Douce	A121	110	Jeudi	9h15	10h15	P.Blot	Pascale Eleouet	Mayada Granjean mayada.granjean@asls-sermaise.com	06 08 82 72 96
Yoga	A621	170	Vendredi	9h15	10h45		Solange Beaucourt		
Step	A619	120	Lundi	20h30	21h45	Grange	Hélène Yvon	Magalie Renault magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
Cardio Burn / Stretching	A127	110	Jeudi	19h15	20h15		Arnaud Fournier	Bertrand Houel president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
PPG/CAF	A126	110	Jeudi	20h15	21h15		Arnaud Fournier	Magalie Renault magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
Fitness & Musculation	A613	110	Mardi	19h30	20h30		José Jorba		
CAF	A612	110	Mardi	14h00	15h00	Grange	Emilie Saysithideth	Bertrand Houel president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Gym Pilates	A616	160	Jeudi	18h00	19h15		Franck Prunier	Cécile Farjaudou cecile.farjaudou@asls-sermaise.com	06 16 77 49 65
Gym type Pilates	A617	125	Vendredi	11H00	12h15		Emilie Saysithideth	Bertrand Houel president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Zumba	A618	120	Mardi	20H30	21H30		Hélène Yvon	Magalie Renault magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
MARCHES & COURSES									
Jogging	A141	35	Mardi 19H15	Dourdan/Mercredi 19H stade M. Allais Dourdan		Pascal Fossier (2)	Bertrand Houel president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29	
Marche Nordique	A142	35	Samedi	9H15		Caroline Bruandet (3)	Caroline Bruandet caro.bruandet@orange.fr	06 76 84 90 30	
SPORT DE BALLE									
Tennis de table	A162	60	Mercredi	20h30	22h30	Grange	Jean Charles Benay	Jean Charles Benay benayfamily@orange.fr	06 81 20 56 35
Volley	A172	60	Mercredi	20h00	22h00	Dourdan	Christophe Lux	Christophe Lux clux@osilog.fr	06 08 07 44 55
SPORT DE COMBAT									
Self Défense	A131	175	Lundi	19H00	20H30	Grange	José Jorba	Christophe Lux clux@osilog.fr	06 08 07 44 55
Kung Fu	A132	175	Vendredi	18h45	20H15		José Jorba		
ART CORPOREL (Licence FNSMR obligatoire : 10,70 euros)									
DANSES VOIR PLAQUETTE CI-JOINTE (à partir de 5 ans)									
ART & CULTURE									
POTERIE									
Atelier Poterie 5/12ans	A421	190	Mercredi	14h00	16h00	Local Poterie	Nathalie Lux	Jean Charles Benay benayfamily@orange.fr	06 81 20 56 35
Atelier Poterie 13ans et +	A422	300	Mercredi	14h00	16h00		Nathalie Lux		
Atelier Poterie Adultes	A423	300	Vendredi	19h30	21h30		Nathalie Lux		
DESSIN									
Atelier Dessin et arts créatifs 4/12ans	A413	200	Mercredi	17h30	19h30	Maison des Associations	Beatka Bitaud	Mayada Granjean mayada.granjean@asls-sermaise.com	06 08 82 72 96
Atelier Dessin Adultes	A417	290	Jeudi	9h30	12h00		Maryse Garel		
MUSIQUE									
Guitare	A511	(1)	Mardi soir et Samedi après-midi		Salle des Associations	Nicolas Ramassamy	Mayada Granjean mayada.granjean@asls-sermaise.com	06 08 82 72 96	
Piano	A521	(1)	Mardi soir et Samedi après-midi		Salle des Associations	Nicolas Ramassamy			
THÉÂTRE									
Théâtre Adultes	A431	150	Vendredi	16h45	18h45	Grange	Carole Trénado	Bernard Fruit fruibernard@hotmail.fr	06 21 44 67 46

(1) 450 euros pour les sarmates /615 euros hors sarmates

(2) et Marie-Pierre Fossier/Jean-Christophe Papin/Bertrand Houel

(3) et Marif, Marie, Corinne, Nathalie