

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS ASLS SERMAISE

## 2020 - 2021

ACTIVITÉS	CODE	TARIF	JOUR	HORAIRES	SALLE	ANIMATEUR/PROFESSEUR	RESPONSABLE ACTIVITÉ	CONTACT
<b>SPORT (Licence FNSMR obligatoire : 11,20 euros)</b>								
<b>GYMNASTIQUE/SANTÉ/RELAXATION</b>								
Baby Gym 18mois/3ans	A112	120	Mercredi	11H00 12H00	Grange	Emilie Saysithideth	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com
Multisports 3/5ans	A111	120	Lundi	17h30 18h30		Magalie Renault		
Gymnastique Rythmique 6/8 ans	A113	120	Mercredi	10H00 11H00		Emilie Saysithideth		
Gymnastique Rythmique 8/10 ans	A114	120	Mercredi	9H00 10H00	P.Blot	Emilie Saysithideth	Mayada Granjean	mayada.granjean@asls-sermaise.com
Gym Douce	A121	110	Jeudi	9h15 10h15		Pascale Eleouet		
Hatha Yoga	A621	170	Lundi	14h00 15H30		Christine Chedeville		
Step	A619	120	Lundi	20h30 21h45	Grange	Hélène Yvon	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com
Cardio Burn / Stretching	A127	110	Jeudi	19h15 20h15		Arnaud Fournier	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com
PPG/CAF	A126	110	Jeudi	20h15 21h15		Arnaud Fournier	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com
Fitness & Musculation	A613	110	Mardi	19h30 20h30	José Jorba			
CAF	A612	110	Mardi	14h00 15h00	Emilie Saysithideth	Bertrand Houel		
Gym Pilates	A616	160	Jeudi	18h00 19h15	Grange	Franck Prunier	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com
Zumba	A618	120	Mardi	20H30 21H30		Hélène Yvon		
<b>SPORT DE COMBAT</b>								
Kung Fu	A131	110	Lundi	19H00 20H30	Grange	José Jorba	Christophe Lux	clux@osilog.fr
<b>MARCHES &amp; COURSES</b>								
Course à Pied	A141	35	Mardi 19H15 /Mercredi 19H /Dimanche matin sortie longue			Pascal Fossier (3)	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com
Marche Nordique	A142	35	Samedi	9H15		Caroline Bruandet (4)	Caroline Bruandet	caro.bruandet@orange.fr
<b>SPORT DE BALLE</b>								
Tennis de table	A162	60	Mercredi	20h30 22h30	Grange	Jean Charles Benay	Jean Charles Benay	benayfamily@orange.fr
Volley	A172	60	Mercredi	20h00 22h00	Dourdan	Christophe Lux	Christophe Lux	clux@osilog.fr
<b>ART CORPOREL (Licence FNSMR obligatoire : 11,20 euros)</b>								
<b>DANSES VOIR PLAQUETTE CI-JOINTE (à partir de 5 ans)</b>								
<b>ART &amp; CULTURE</b>								
<b>POTERIE</b>								
Atelier Poterie 5/12ans	A421	190	Mercredi	14h00 16h00	Local Poterie	Nathalie Lux	Bernard Fruit	fruibernard@hotmail.fr
Atelier Poterie 13ans et +	A422	300	Mercredi	14h00 16h00		Nathalie Lux		
Atelier Poterie Adultes	A423	300	Vendredi	19h30 21h30		Nathalie Lux		
<b>DESSIN</b>								
Atelier Dessin Adultes	A417	290	Jeudi	9h30 12h00	Maison des Associations	Maryse Garel	Mayada Granjean	mayada.granjean@asls-sermaise.com
<b>MUSIQUE</b>								
Guitare	A511	(2)	Mardi soir et Samedi après-midi		Salle des Associations	Nicolas Ramassamy	Mayada Granjean	mayada.granjean@asls-sermaise.com
Piano	A521	(2)	Mardi soir et Samedi après-midi		Salle des Associations	Nicolas Ramassamy		

(1) Mardi à Dourdan/Mercredi au stade M. Allais Dourdan  
 (2) 450 euros pour les sarmates /615 euros hors sarmates  
 (3) et Marie-Pierre Fossier/Jean-Christophe Papin/Bertrand Houel  
 (4) et Marif, Marie, Corinne, Nathalie