PROGRAMME DES ACTIVITÉS ASLS SERMAISE

SAISON 2021 - 2022 : SEMESTRE 2

ACTIVITÉS OUVERTES	TARIF	JOUR	HORAIRES		SALLE	ANIMATEUR/PROFESSEUR	RESPONSABLE ACTIVITÉ	CONTACT	
SPORT (Licence FNSMR obligatoire : 11,20 euros)									
GYMNASTIQUE/SANTÉ									
Baby Gym *18mois/3ans*	70	Mercredi	11h00	12h00		Emilie Saysithideth			
Gymnastique Rythmique *8/10 ans*	70	Mercredi	10h00	18h30	Grange	Emilie Saysithideth	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
Gym Douce	65	Mardi	9h00	10h00		Pascale Eleouet	Mayada Granjean	mayada.granjean@asls-sermaise.com	06 08 82 72 96
Yoga	120	Mercredi 10h à 11h30 en salle Paul Blot ou 19h à 20h30 à La Grange				Catherine Sieudat			
Step	70	Lundi	20h30	21h30		Hélène Yvon	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
Cardio Burn	70	Jeudi	19h15	20h15	Grange	Arnaud Fournier	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
PPG/CAF	70	Jeudi	20h15	21h15		Arnaud Fournier			
Fitness & Musculation	65	Mardi	19h30	20h30		José Jorba	Magalie Renault (4)	magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
CAF	65	Mardi	14h00	15h00		Emilie Saysithideth	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Zumba	70	Mardi	20h30	21h30		Hélène Yvon	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
MARCHES & COURSES									
Course à Pied	20	Mardi 19h15 /Mercredi 19h15 /Dimanche matin sortie longue				Pascal Fossier (2)	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Marche Nordique O.T.O.P. ***NOUVEAU***	20	Samedi	9h15			Caroline Bruandet (3)	Caroline Bruandet	caro.bruandet@orange.fr	06 76 84 90 30
SPORT DE BALLE									
Tennis de table	35	Mercredi	20h30	22h30	Grange	Jean Charles Benay	Jean Charles Benay	benayfamily@orange.fr	06 81 20 56 35
Volley	35	Mercredi	20h00	22h00	Dourdan	Christophe Lux	Christophe Lux	clux@quadria.fr	06 08 07 44 55
ART CORPOREL (Licence FNSMR obligatoire : 11,20 euros)									
DANSES									
MODERN'JAZZ *à partir de 7/8 ans*									
Moyen (CE2/CM1/CM2)*	75	Mercredi	13h00	14h10	Grange	Angélique Papadopoulos			
Intermédiaire (6ème/5ème)*	110	Mercredi	14h10	15h40	Grange	Angélique Papadopoulos			
Supérieur (4ème/3ème)*	110	Mercredi	16h00	17h30	Grange	Angélique Papadopoulos	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com	06 98 05 77 26
Ados-Adultes	110	Mercredi	19h00	20h30	Paul Blot	Angélique Papadopoulos			
BREAK DANCE *à partir de 7/8 ans*									
Break Dance Débutant	90	Lundi	18h00	19h00	Paul Blot	Tarik El Gachbourg			
Break Dance Intermédiaire	90	Lundi	19h00	20h00	Grange	Tarik El Gachbourg	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com	06 98 05 77 26
Break Dance Avancé	120	Lundi	19h00	20h30	Grange	Tarik El Gachbourg			
AUTRES DANSES									
Contemporain	110	Vendredi	19h30	21h00	Paul Blot	Clotilde Delsuc			
Création chorégraphique	110	Mercredi	17h30	19h00	Grange	Angélique Papadopoulos			
Sophro-Danse (5) NOUVEAU	75	Jeudi	18h00	19h00	Paul Blot	Vanessa Augé			
Sophro-Danse (5) NOUVEAU	75	Jeudi	19h00	20h00	Paul Blot	Vanessa Augé	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com	06 98 05 77 26
Afro-Dance (6) NOUVEAU	90	Lundi	19h00	20h30	Paul Blot	Assaï Samba			
Salsa et autres (7) NOUVEAU	90	Lundi	20h30	22h00	Paul Blot	Assaï Samba			

(1) Mardi à Dourdan/Mercredi au stade M. Allais Dourdan
(2) et Marie-Pierre Fossier/Jean-Christophe Papin/Bertrand Houel
(3) et Marif, Marie, Corinne, Nathalie
(4) et Christophe Lux

* à titre indicatif
(5) Accessible à tous - Prix de lancement
(6) Prix de lancement
(7) Avec découverte de la Bachata et de la Kizomba. Prix de lancement