

ACTIVITÉS	TARIF	JOUR	HORAIRES	SALLE	ANIMATEUR/PROFESSEUR	RESPONSABLE ACTIVITÉ	CONTACT			
<b>SPORT (Licence FNSMR obligatoire : 11,20 euros)</b>										
<b>GYMNASTIQUE/SANTÉ</b>										
Baby Gym 18mois/3ans	120	Mercredi	10h00 - 11h00	Grange	Emilie Saysithideth	Magalie Renault Carole Gilot Bertrand Houel Isabelle Roehrig Magalie Renault Isabelle Roehrig	magalie.renault@asls-sermaise.com carole.gilot@cegetel.net president@asls-sermaise.com isabelle.roehrig@asls-sermaise.com magalie.renault@asls-sermaise.com isabelle.roehrig@asls-sermaise.com			
Multisports 3/5ans	120	Lundi	17h30 - 18h30		Magalie Renault			06 42 25 25 96		
Gymnastique Rythmique 8/10 ans	120	Mercredi	11h00 - 12h00		Emilie Saysithideth			En cours de recrutement	06 76 95 63 72	
Fitness & Musculation	110	Lundi	19h45 - 20h45		Adam Pourtalet					
Cardio Training	110	Jeudi	19h15 - 20h15		Emilie Saysithideth Stéphanie Ben Kheder			Bertrand Houel	06 51 09 59 29	
Préparation Physique Générale	110	Jeudi	20h15 - 21h15							
Renforcement Musculaire	110	Mardi	14h00 - 15h00		Franck Prunier			Isabelle Roehrig	06 78 99 33 45	
Gym Douce	110	Mardi	9h00 - 10h00							
Gym Pilates Déb., Sénior et Pathologies	140	Jeudi	17h00 - 18h00		Grange			Hélène Yvon	Magalie Renault	06 42 25 25 96
Gym Pilates Avancé	160	Jeudi	18h00 - 19h15							
Zumba	120	Mardi	20h45 - 21h45	Salle Paul Blot	Catherine Sieudat	Isabelle Roehrig	06 78 99 33 45			
Yoga matin 1	205	Mercredi	9h30 - 11h00							
Yoga matin 2	205	Mercredi	11h15 - 12h45							
Yoga soir	205	Mercredi	18h45 - 20h15							
<b>MARCHES &amp; COURSES</b>										
Course à Pied	35	Mardi 19h15 /Mercredi 19h15 /Dimanche matin sortie longue			Pascal Fossier (3)	Jean-Christophe Papin	jchristophe.papin@asls-sermaise.com 06 46 19 16 11			
Marche Nordique O.T.O.P.	35	Samedi 9h15			Caroline Bruandet (4)	Caroline Bruandet	caro.bruandet@orange.fr 06 76 84 90 30			
<b>SPORT DE BALLE</b>										
Tennis de table	60	Mercredi	20h30 - 22h30	Grange	Richard Silva Ramos	Richard Silva Ramos	tresorier@asls-sermaise.com 07 52 05 70 00			
Volley	60	Mercredi	20h00 - 22h00	Dourdan (1)	Christophe Lux	Christophe Lux	christophe.lux01@gmail.com 07 45 10 91 04			
<b>ART CORPOREL (Licence FNSMR obligatoire : 11,20 euros)</b>										
<b>DANSES</b>										
<b>MODERN JAZZ à partir de 5 ans</b>										
Eveil (Grande section maternelle)*	95	Mardi	17h15 - 18h00	Grange	Angélique Papadopoulos	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com 06 98 05 77 26			
Débutant (CP/CE1/CE2)*	125	Mardi	18h00 - 19h00	Grange	Angélique Papadopoulos					
Moyen (CE2/CM1/CM2)*	130	Mercredi	13h00 - 14h10	Grange	Angélique Papadopoulos					
Intermédiaire (6ème/5ème)*	150	Mercredi	14h10 - 15h40	Grange	Angélique Papadopoulos					
Supérieur (4ème/3ème)*	190	Mercredi	16h00 - 17h30	Grange	Angélique Papadopoulos					
Supérieur-Avancé (Lycée)	190	Mardi	19h00 - 20h30	Grange	Angélique Papadopoulos					
Avancé	190	Mardi	20h45 - 22h15	Salle Paul Blot	Angélique Papadopoulos					
Ados-Adultes	190	Mercredi	19h00 - 20h30	Grange	Angélique Papadopoulos					
<b>BREAK DANCE à partir de 7/8 ans</b>										
Break Dance Débutant 1	150	Lundi	17h30 - 18h30	Paul Blot	Tarik El Gachbourg	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com 06 98 05 77 26			
Break Dance Débutant 2	150	Lundi	18h30 - 19h30	Paul Blot	Tarik El Gachbourg					
Break Dance Intermédiaire Avancé	200	Lundi	19h00 - 20h30	Paul Blot	Tarik El Gachbourg					
<b>AUTRES DANSES</b>										
Contemporain	200	Vendredi	19h30 - 21h30	Paul Blot	Clotilde Delsuc	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com 06 42 25 25 96			
Jazz Broadway	190	Lundi	20h30 - 22h00	Paul Blot	Emma Brulé					
Création chorégraphique	190	Mercredi	17h30 - 19h00	Grange	Angélique Papadopoulos	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com 06 98 05 77 26			
Heels Dance +18 ans	190	Mercredi	20h30 - 22h00	Paul Blot	Layka Zahi					
Afro Dance Ado-Adultes NEW à partir du 23/11 **	120**	Jeudi	19h30 - 20h45	Paul Blot	Assaï Samba					
Afro Dance	210	Jeudi	20h45 - 22h15	Paul Blot	Assaï Samba					
<b>ART &amp; CULTURE</b>										
<b>MUSIQUE</b>										
Guitare	(2)	Mardi soir et Samedi après-midi		Salle des Associations	Alexandre Pourcelot	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com 06 51 09 59 29			
Piano	(2)	Mardi soir et Samedi après-midi		Salle des Associations	Nicolas Ramassamy					

(1) au Gymnase Michel Audiard à Dourdan

(3) et Christophe Cœuret, Bertrand Houel

(2) 500 euros pour les sarmates /615 euros hors sarmates

(4) et Marif, Marie, Corinne, Stéphane, Dominique

\*à titre indicatif