

ACTIVITÉS	TARIF	JOUR	HORAIRES	SALLE	ANIMATEUR/PROFESSEUR	RESPONSABLE ACTIVITÉ	CONTACT		
SPORT (Licence FNSMR obligatoire : 11,70 euros)									
GYMNASTIQUE/SANTÉ									
Baby Gym 18 mois/3 ans	120	Mercredi	10h00	11h00	Grange	Benoît Benicourt	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Multisports 3/5 ans	120	Lundi	17h30	18h30		Magalie Renault	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
Gymnastique Artistique au Sol 6/10 ans	120	Mercredi	11h00	12h00		Benoît Benicourt	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Renforcement Musculaire	120	Mardi	14h00	15h00		Emilie Saysithideth	Aurore Garnier	aurore.garnier@asls-sermaise.com	06 64 82 37 46
Fitness & Musculation	120	Lundi	19h30	20h30		Benoît Benicourt			
Cardio Training	120	Jeudi	19h20	20h20		Adam Pourtalet	Laurence Baleras	laurence.baleras@asls-sermaise.com	07 49 33 99 54
Préparation Physique Générale	120	Jeudi	20h20	21h20					
Gym Pilates Débutant et Sénior	150	Jeudi	17h00	18h00		Franck Prunier			
Gym Pilates Avancé	170	Jeudi	18h00	19h15					
Gym Douce	120	Mardi	9h00	10h00		Stéphanie Ben Kheder	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Yoga matin 1	215	Mercredi	9h30	11h00	Salle Paul Blot	Catherine Sieudat			
Yoga matin 2	215	Mercredi	11h15	12h45					
Yoga soir	215	Mercredi	18h45	20h15		Géraldine Marcade	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Zumba	120	Mardi	20h45	21h45	Roinville (1)	Hélène Yvon	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
MARCHES & COURSES									
Course à Pied	35	Mardi 19h15 /Mercredi 19h15 /Dimanche matin sortie longue			Jean-Christophe Papin	Jean-Christophe Papin	jchristophe.papin@asls-sermaise.com	06 46 19 16 11	
Marche Nordique	35	Samedi	9h15		Dominique Collet et Corinne Silva Ramos (2)		marche.nordique@asls-sermaise.com	06 72 89 17 32	
SPORT DE BALLE									
Tennis de table	60	Lundi (compét.)/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 (3)	Christophe Lux	Christophe Lux	christophe.lux@asls-sermaise.com	07 45 10 91 04
ART CORPOREL (Licence FNSMR obligatoire : 11,70 euros)									
DANSES									
MODERN' JAZZ à partir de 5 ans									
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					
Moyen (CE2/CM1/CM2)*	130	Mercredi	13h00	14h10					
Intermédiaire (6ème/5ème)*	150	Mercredi	14h10	15h40					
Supérieur (4ème/3ème)*	190	Mercredi	16h00	17h30					
Supérieur-Avancé (Lycée)	190	Mardi	19h00	20h30					
Avancé	190	Mardi	20h30	22h00					
Ados-Adultes	190	Mercredi	19h00	20h30					
BREAK DANCE à partir de 7/8 ans									
Break Dance Débutant	150	Lundi	17h30	18h30	Paul Blot	Tarik El Gachbour	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com	06 98 05 77 26
Break Dance Intermédiaire	150	Lundi	18h30	19h30					
Break Dance confirmé	200	Lundi	18h30	20h00					
AUTRES DANSES									
Afro Dance 1	190	Jeudi	19h00	20h30	Paul Blot	Chris Nduengoso	Aurore Garnier	aurore.garnier@asls-sermaise.com	06 64 82 37 46
Afro Dance 2	190	Jeudi	20h30	22h00					
Contemporain	190	Lundi	20h30	22h00	Paul Blot	Vanessa Augé	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com	06 98 05 77 26
Création chorégraphique	190	Mercredi	17h30	19h00	Grange	Angélique Papadopoulos			
Jazz	190	Mardi	19h00	20h30	Paul Blot	Emma Brulé	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
Jazz Broadway	190	Mardi	20h30	22h00					
Heels Dance +18 ans	190	Mercredi	20h30	22h00	Paul Blot	Layka Zahi	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com	06 98 05 77 26
ART & CULTURE									
LOISIRS									
Couture pour tous -Nouveau -	200	Vendredi tous les 15 jours	18h30	20h30	Salle des Associations	Anita Hughey	Aurore Garnier	aurore.garnier@asls-sermaise.com	06 64 82 37 46
MUSIQUE									
Guitare	(4)	Mardi à partir de 15h et samedi en début d'après-midi			Salle des Associations	Alexandre Pourcelot	Carole Gilot	carole.gilot@asls-sermaise.com	06 76 95 63 72
Piano	(4)	Mercredi ou samedi			Salle des Associations	Arnaud Kérébel			

(1) à la Grange de Malassis à Roinville
(2) en animateurs : Marie, Marif, Corinne L. , Stéphane

(3) au Gymnase Michel Audiard à Dourdan
(4) 550 euros pour les sarmates /665 euros hors sarmates

*à titre indicatif