

ACTIVITÉS	TARIF	JOUR	HORAIRES	SALLE	ANIMATEUR/PROFESSEUR	RESPONSABLE ACTIVITÉ	CONTACT		
SPORT (Licence FNSMR obligatoire : 11,70 euros)									
GYMNASTIQUE/SANTÉ									
Multisports 3/5 ans	120	Lundi	17h30	18h30	Grange	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96	
Multisports 6/10 ans	120	Mercredi	11h00	12h00		Benoît Benicourt	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Renforcement Musculaire (5)	140	Mardi	14h00	15h00		Emilie Saysithideth	Aurore Garnier	aurore.garnier@asls-sermaise.com	06 64 82 37 46
Fitness & Musculation (5)	140	Lundi	19h30	20h30		Benoît Benicourt	Alexandre Igert	alexandre.igert@asls-sermaise.com	06 73 03 22 37
Cardio Training (5)	140	Jeudi	19h20	20h20		Adam Pourtalet	Laurence Baleras	laurence.baleras@asls-sermaise.com	07 49 33 99 54
Préparation Physique Générale (5)	140	Jeudi	20h20	21h20		Franck Prunier	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com	06 51 09 59 29
Gym Pilates Débutant et Sénior	160	Jeudi	17h00	18h00					
Gym Pilates Avancé	190	Jeudi	18h00	19h15					
Gym Douce (5)	140	Lundi	11h30	12h30		Christelle Allain			
Gym & Pilates (5) Nouveau	140	Lundi	12h30	13h30					
Yoga après-midi Hatha	215	Lundi	14h30	16h00	Catherine Sieudat	Bertrand Houel			
Yoga soir Kundalini	215	Mercredi	18h45	20h15	Laurence Le Guerrannic				
Zumba (5)	140	Mardi	20h45	21h45	Roinville (1)		Hélène Yvon	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com
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 et Nicolas Lecubin		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)*	100	Mardi	17h15	18h00	Grange	Angélique Papadopoulos	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com	06 98 05 77 26
Débutant (CP/CE1/CE2)*	135	Mardi	18h00	19h00					
Moyen (CE2/CM1/CM2)*	155	Mercredi	13h00	14h10					
Intermédiaire (6ème/5ème)*	200	Mercredi	14h10	15h40					
Supérieur (4ème/3ème)*	200	Mercredi	16h00	17h30					
Supérieur-Avancé (Lycée)	200	Mardi	19h00	20h30					
Avancé	200	Mardi	20h30	22h00					
Ados-Adultes	200	Mercredi	19h00	20h30					
Création chorégraphique	200	Mercredi	17h30	19h00					
HIP-HOP à partir de 6 ans									
Hip-Hop 6/8 ans* nouveau *	135	Lundi	17h15	18h15	Paul Blot	Mamina Silue	Aurore Garnier	aurore.garnier@asls-sermaise.com	06 64 82 37 46
Hip-Hop 9/12 ans* nouveau *	135	Mercredi	17h30	18h30					
Hip-Hop 13/17 ans* nouveau *	160	Lundi	18h15	19h30					
AFRO-DANCE à partir de 6 ans									
Afro-Dance 6/8 ans* nouveau *	135	Mercredi	15h15	16h15	Paul Blot	Mamina Silue	Aurore Garnier	aurore.garnier@asls-sermaise.com	06 64 82 37 46
Afro-Dance 9/12 ans* nouveau *	135	Mercredi	16h30	17h30					
Afro-Dance 13/17 ans* nouveau *	160	Mercredi	14h00	15h15					
Afro-Dance Ados-Adultes 1	200	Jeudi	19h00	20h30		Caroline Lancias			
Afro-Dance Ados-Adultes 2	200	Jeudi	20h30	22h00					
AUTRES DANSES									
Contemporain 1 nouveau	135	Lundi	19h30	20h30	Paul Blot	Vanessa Augé	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com	06 98 05 77 26
Contemporain 2	200	Lundi	20h30	22h00					
Danse Orientale (Tous niveaux) nouveau	135	Vendredi	19h00	20h00		Cristina Belo Horizonte	Aurore Garnier	aurore.garnier@asls-sermaise.com	06 64 82 37 46
Jazz Fusion	200	Mardi	19h00	20h30		Emma Brulé	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com	06 42 25 25 96
Jazz Broadway	200	Mardi	20h30	22h00					
Heels Dance +18 ans	200	Mercredi	20h30	22h00		Layka Zahi	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com	06 98 05 77 26
ART & CULTURE									
LOISIRS									
Couture pour tous	220	Vendredi selon planning	18h30	20h30	Salle des Associations	Anita Hughey	Aurore Garnier	aurore.garnier@asls-sermaise.com	06 64 82 37 46
MUSIQUE									
Piano	(4)	Mercredi ou samedi			Salle des Associations	Arnaud Kérébel	Carole Gilot	carole.gilot@asls-sermaise.com	06 76 95 63 72

(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

(5) 30 semaines de cours hors vacances scolaires + 3 pendant les vacances scolaires (Toussaint, Hiver Printemps)

*Réduction de 10% pour les moins de 18 ans à partir de 2 activités souscrites si l'une d'entre elles est une des nouvelles activités proposées (cours d'Afro-dance et/ou Hip-Hop les lundis et mercredis)

*à titre indicatif