

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	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com 06 42 25 25 96	
Multisports 3/5 ans	120	Lundi	17h30 - 18h30		Magalie Renault			
Gymnastique Artistique au Sol 6/10 ans -Nouveau-	120	Mercredi	11h00 - 12h00		Benoît Benicourt	Aurore Blanc-Gonnet	aurore.blancgonnet@asls-sermaise.com 06 64 82 37 46	
Renforcement Musculaire	110	Mardi	14h00 - 15h00		Emilie Saysithideth			
Fitness & Musculation	110	Lundi	19h30 - 20h30		Benoît Benicourt	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com 06 51 09 59 29	
Cardio Training	110	Jeudi	19h30 - 20h30		Adam Pourtalet			
Préparation Physique Générale	110	Jeudi	20h40 - 21h40		Franck Prunier	Bertrand Houel	president@asls-sermaise.com 06 51 09 59 29	
Gym Pilates Débutant et Sénior	140	Jeudi	17h00 - 18h00					
Gym Pilates Avancé	160	Jeudi	18h00 - 19h15		Salle Paul Blot	Stéphanie Ben Kheder	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com 06 98 05 77 26
Gym Douce	110	Mardi	9h00 - 10h00			Catherine Sieudat		
Yoga matin 1	205	Mercredi	9h30 - 11h00	Géraldine Marcade				
Yoga matin 2	205	Mercredi	11h15 - 12h45	Roinville	Hélène Yvon	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com 06 42 25 25 96	
Yoga soir	205	Mercredi	18h45 - 20h15					
Zumba	120	Mardi	20h45 - 21h45					
MARCHES & COURSES								
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	caroline.bruandet@asls-sermaise.com 06 76 84 90 30	
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 (1)	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 Papadopoulou	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 1	150	Lundi	17h15 - 18h15	Paul Blot	Tarik El Gachbour	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com 06 98 05 77 26	
Break Dance Débutant 2	150	Lundi	18h15 - 19h15					
Break Dance Intermédiaire Avancé	200	Lundi	19h15 - 20h45					
AUTRES DANSES								
Afro Dance 1	130	Jeudi	19h10 - 20h20	Paul Blot	En cours de recrutement	Aurore Blanc-Gonnet	aurore.blancgonnet@asls-sermaise.com 06 64 82 37 46	
Afro Dance 2	190	Jeudi	20h30 - 22h00	Paul Blot	En cours de recrutement	Cécilou Roger-Chevalier	cecile.chevalier@asls-sermaise.com 06 98 05 77 26	
Contemporain	200	Vendredi	19h30 - 21h30	Paul Blot	Clotilde Delsuc			
Création chorégraphique	190	Mercredi	17h30 - 19h00	Grange	Angélique Papadopoulou	Magalie Renault	magalie.renault@asls-sermaise.com 06 42 25 25 96	
Jazz -Nouveau-	190	Mardi	19h00 - 20h30	Paul Blot	Emma Brulé			
Jazz Broadway	190	Mardi	20h30 - 22h00	Paul Blot	Emma Brulé	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			
ART & CULTURE								
MUSIQUE								
Guitare	(2)	Mardi soir et Mercredi après-midi		Salle des Associations	Alexandre Pourcelot	Carole Gilot	carole.gilot@asls-sermaise.com 06 76 95 63 72	
Piano	(2)	Mercredi		Salle des Associations	Arnaud Kérébel			

(1) au Gymnase Michel Audiard à Dourdan

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

(3) et Christophe Cœuret

(4) et Marif, Marie, Corinne S.R., Corinne L., Stéphane, Dominique, Bertrand

(5) à la Grange de Malassis à Roinville

*à titre indicatif