



**SDUS**  
Saint-Denis Union Sports

# PROGRAMME ACTIVITÉS 2020 - 2021

Le SDUS est heureux de pouvoir à nouveau vous accueillir et vous proposer ses nombreuses activités, de santé, de loisirs et de compétition. Rejoignez-nous et maximisez votre bien-être !

**AFRO MOVE FIT**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase Maurice Baquet Lundi de 18h00 à 19h00  
Gymnase La Courtille Lundi de 20h00 à 21h00  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**ALLIANCE SPORT SANTÉ**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase Maurice Baquet Jeudi de 18h30 à 19h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**AQUAGYM**  
Âge minimum : 14 ans

Piscine La Baleine Lundi de 19h00 à 19h45 et Jeudi 19h45 à 20h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**AQUABIKE**  
Âge minimum : 17 ans

Piscine La Baleine : Mardi 20h45 - 21h30  
Cotisation annuelle : 255 €  
Contact : Danièle - 06 22 89 22 76

**AQUAPHOBIE/NATATION SANTÉ**

Piscine La Baleine : Samedi 12h00 à 13h00  
Cotisation annuelle : 165 €  
Contact : Danièle - 06 22 89 22 76

**AQUA ENDURANCE**  
Âge minimum : 14 ans

Piscine La Baleine Lundi et Jeudi de 20h30 à 21h15  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**AQUATONIC**  
Âge minimum : 14 ans

Piscine La Baleine Lundi de 19h45 à 20h30, Jeudi de 19h00 à 19h45  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**ATHLÉTISME**  
Âge minimum : 6 ans

Stade Auguste Delaune Nés en 2009 et après : mardi de 18h30 à 20h00  
Nés en 2005 jusqu'en 2008 : Mardi et Jeudi de 18h30 à 20h30  
Adultes : Mardi et Jeudi de 18h30 à 21h30, Dimanche 10h00 à 12h00  
Cotisation annuelle : 80 €  
Contact : SDUS - 09 72 61 36 67/68  
athletisme@sdus.fr

**BADMINTON**  
Âge minimum : 16 ans

Gymnase La Courtille Lundi et Vendredi de 18h00 à 20h00, Mercredi 18h00 à 22h00  
Cotisation annuelle : 80 €  
Contact : SDUS - 09 72 61 36 67/68

**BASKET-BALL**  
Âge minimum : 5 ans

Palais des Sports, Paul Eluard, Irène Popard Selon la catégorie  
Cotisation annuelle : de 135 à 190 €  
Contact : SDUS - 09 72 61 36 67/68

**BB NAGEURS**  
Âge minimum : 4 mois

Piscine La Baleine le Samedi 4 à 12 mois : de 8h15 à 8h45 - 1 à 2 ans : de 8h45 à 9h15  
2 à 3 ans : de 9h15 à 10h00 - 3 à 6 ans : de 10h00 à 10h45  
Cotisation annuelle : 200 €  
Adhésion Occasionnelle 100 €, droit d'inscription 3 € à chaque séance  
Contact : jardindeau@gmail.com - Tél. : 06 13 82 31 83

**BODY SCULPT**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase Maurice Baquet : Jeudi de 19h30 à 20h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**BOXE**  
Âge minimum : 10 ans

Palais des Sports CONFIRMÉ ET COMPÉTITEUR : Lundi et Vendredi de 18h30 à 20h00 et mercredi de 19h00 à 20h30  
LOISIR ET DÉBUTANT : Lundi de 18h00 à 19h30, Mercredi de 18h30 à 20h00, Samedi de 11h30 à 13h00  
BOXE EDUCATIVE DE 10 À 13 ANS : Mercredi de 18h00 à 19h00, Samedi de 10h30 à 11h30  
Cotisation annuelle : de 120 à 175 €  
Contact : boxe@sdus.fr  
Tél. : 09 72 61 36 67

**BOOT CAMP**  
Âge minimum : 14 ans

Palais des Sports : Lundi de 20h30 à 21h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**BOXING FITNESS AVE PAO**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase Maurice Baquet Lundi de 20h00 à 21h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**CARDIO FITNESS**  
Âge minimum : 14 ans

Palais des Sports Lundi et Vendredi de 18h30 à 21h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**CARDIO ENDURANCE ET DEV. MUSCULAIRE**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase Maurice Baquet Mercredi de 19h00 à 20h00  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**CIRCUIT TRAINING MODERN'**  
Âge minimum : 14 ans

Palais des sports : Samedi de 10h00 à 11h00  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**COMÉDIE MUSICALE**  
Âge minimum : 16 ans

Stade Nelson Mandela Lundi de 18h00 à 21h00 et Dimanche de 14h00 à 18h00  
Cotisation annuelle : 90 €  
Contact : Jeanina - 06 08 06 83 94

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET INTENSE**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase Maurice Baquet : Vendredi de 20h00 à 21h00  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**CROSS TRAINING**  
Âge minimum : 14 ans

Palais des Sports : Jeudi de 20h30 à 21h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**CULTURE PHYSIQUE**  
Âge minimum : 18 ans

Gymnase Maurice Baquet Lundi (STRETCHING) 18h30 à 20h00, Mardi (CARDIO BOXING) de 18h30 à 20h00, Mercredi (CULTURE PHYSIQUE) de 18h45 à 20h00, Vendredi (RENFORCEMENT MUSCULAIRE) de 18h30 à 20h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : musculation@sdus.fr

**VIGILANCE  
SANITAIRE ET BIEN-ÊTRE DE NOS ADHÉRENTS  
SONT AU COEUR DE NOS PRÉOCCUPATIONS**

**DANSES (MODERN JAZZ, CLASSIQUE, HIP HOP, BOLLYWOOD) & BARRE AU SOL**  
Âge minimum : 4 ans

Salle de danse - Palais des Sports ÉVEIL 4 à 5 ans - Lundi ou Mercredi de 17h30 à 18h15  
MODERN & CLASSIQUE - 6 à 9 ans : Mardi ou Jeudi de 17h30 à 18h30  
10 à 13 ans - Mardi ou Jeudi de 18h30 à 19h30, ou/et Vendredi 17h30 - 18h30  
14 à 17 ans - Lundi ou Mercredi de 18h15 à 19h15, ou/et Vendredi 17h30-18h30  
18 ans et + : mardi de 19h30 à 20h30, ou/et vendredi 17h30-18h30\*  
12 ans et plus : HIP HOP - Vendredi 19h-20h, Maison de Quartier Pierre Sémat  
BARRE AU SOL - Vendredi 17h30-18h30\*, Palais des Sports  
Cotisation annuelle : 135-180 €  
Contact : danse@sdus.fr  
Tél. : 09 72 61 36 67

**DANSE D'EXPRESSION AFRICAINE**  
Âge minimum : 14 ans

Maison de la Jeunesse : Mercredi de 19h15 à 20h45  
Cotisation annuelle - pour 1h30 : 189 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE PLURIDISCIPLINAIRE**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase La Courtille : Mercredi de 20h15 à 21h15  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**EPY CENTRE YOGA**  
Âge minimum : 12 ans

Résidence Dionysia : Mercredi de 18h30 à 20h00  
Cotisation annuelle : 210 €  
Contact : Mme Merle - 09 61 31 33 06

**ÉVEIL À L'EAU**  
Âge minimum : 5 ans

Piscine La Baleine : Samedi de 11h00 à 11h45  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : Jean-Yves - 06 13 82 31 83

**GYM DOUCE**  
Âge minimum : 14 ans

Palais des Sports : Jeudi de 19h30 à 20h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**INTERVAL TRAINING**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase Maurice Baquet : Vendredi de 19h00 à 20h00  
Cotisation annuelle : 150 €

**FOOTBALL**  
Âge minimum : 6 ans

Stade Auguste Delaune - Stade du Landy Selon la catégorie  
Cotisation annuelle tout compris : 230 €  
Contact : football@sdus.fr

**FOOTBALL AMÉRICAIN**  
Âge minimum : 8 ans

Stade Auguste Delaune - Stade du Landy Selon la catégorie  
Cotisation annuelle : 55 à 175 €  
Contact : 07 81 71 57 91

**JUDO /SPORT SANTÉ JUDO**  
Âge minimum : 4 ans

Palais des Sports et Stade Annexe De 4 à 6 & 7 à 9 ans : Mardi et Jeudi de 17h45 à 18h30  
Palais des Sports De 9 à 13 ans : Lundi, Mercredi 18h00 à 19h30  
Vendredi de 18h30 à 19h30  
Adultes : Lundi, Mercredi et Vendredi de 19h45 à 21h30

**SPORT SANTÉ JUDO**

Lundi 19h45 à 21h30  
Mardi/jeudi 19h30 à 21h30 cours spécifiques  
Cotisation annuelle : 230 €  
Contact : SDUS - 09 72 61 36 67/68  
et local - 01 48 22 64 81 à partir de 18h00

**KUNG FU VO SAOLIM**  
Âge minimum : 6 ans

Palais des Sports : Mercredi 20h00 à 22h00, Samedi 9h00 à 12h00  
Stade Annexe : Lundi/Vendredi de 20h00 à 22h00  
Cotisation annuelle : 90 à 130 €  
Contact : Brahim - 06 51 84 17 49 ou 06 80 16 59 75

**LIA**  
Âge minimum : 14 ans

Palais des Sports : Mercredi de 20h30 à 21h30

**LIA AFRO**  
Palais des Sports

Samedi de 12h00 à 13h00  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**MUSCULATION**  
Âge minimum : 18 ans

Gymnase Maurice Baquet Lundi au Vendredi de 18h00 à 20h15, Samedi de 9h30 à 11h15 et de 14h00 à 15h45  
Cotisation annuelle : 180 €  
Contact : musculation@sdus.fr

**NATATION**  
Âge minimum : 6 ans

Piscine La Baleine du Lundi au Jeudi de 17h00 à 18 h00 ou de 18h00 à 19h00 selon la catégorie  
Cotisation annuelle : 165 €  
Contact : Danièle - 06 22 89 22 76

**NATATION PALMES**  
Âge minimum : 17 ans

Piscine La Baleine : Samedi de 11h00 à 12h00  
Cotisation annuelle : 165 €  
Contact : natation@sdus.fr - tél : 06 22 89 22 76  
alexandre.hersux@sdus.fr - tél : 06 42 67 09 70

**PÉTANQUE**  
Âge minimum : 10 ans

Boulodrome Stade Auguste Delaune Mercredi et vendredi de 17h00 à 20h00, samedi de 10h00 à 13h00  
Cotisation annuelle : 35 €  
Contact : SDUS - 09 72 61 36 67/68

**PILATES**

Palais des sports : 19h15 à 20h15  
Maison de Quartier : Jeudi 9h30 à 10h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**PLONGÉE**  
Âge minimum : 14 ans

Piscine La Baleine Mercredi de 20h30 à 22h30, Vendredi 21h00 à 22h30  
Cotisation annuelle : 175 € à 215 €  
Contact : Saïd - 06 62 85 68 41  
plongee@sdus.fr

**PLUS DE 50 ANS**  
Âge minimum : 50 ans

Île-de-France Selon les activités programmées  
Cotisation annuelle : 30 €  
Contact : roselyne.tiberghien@sdus.fr  
Tél. : 06 81 25 82 27

**RANDONNÉES CLASSIQUES ET RANDO SANTÉ**  
Âge minimum : 12 ans

Île-de-France Randonnées classiques : un dimanche sur deux  
Rando Santé : un samedi sur deux  
Cotisation annuelle : 40 €  
Contact : randonnees@sdus.fr  
Tél : 06 58 41 64 48

**RELAX/STRETCHING**  
Âge minimum : 14 ans

École Gutenberg : Mercredi de 19h00 à 20h00  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase La Courtille : Lundi de 19h00 à 20h00 et Jeudi de 20h00 à 21h00  
Gymnase Maurice Baquet : Lundi de 19h00 à 20h00 et Mercredi de 18h00 à 19h00  
École Gutenberg : Mercredi de 20h00 à 21h00  
Palais des Sports : Mercredi de 19h30 à 20h30 et Samedi de 11h00 à 12h00  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**RM FULL BODY**  
Palais des Sports

Vendredi de 19h30 à 20h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**ROLLERS**  
Âge minimum : 4 ans

Gymnase Pasteur Enfants à partir de 7 ans : Samedi 14h15 à 15h15  
Enfants 4/6 ans : Samedi de 15h45 à 16h45  
Des cours parents-enfants sont proposés pour les mêmes créneaux  
Gymnase Aimé Lallement Enfant à partir de 7 ans : Jeudi de 18h30 à 20h00  
Jeunes/Adultes à partir de 13 ans : Lundi de 19h30 à 21h30  
Cotisation annuelle : 95 € à 170 €  
Contact : mireillejacques.andre@orange.fr  
Tél. : 06 33 76 06 23

**RUGBY**  
Âge minimum : 5 ans

Stade Auguste Delaune - École de rugby Lundi, Mardi de 18h00 à 20h00 (U12-U14)  
Mercredi de 17h30 à 19h30 (U8, U10 et U12)  
Jeudi de 18h00 à 20h00 (U14)  
CADETS ET JUNIORS : Mardi et Jeudi de 19h00 à 21h00  
SENIORS 1 ET 2 : Mardi, Mercredi et Vendredi de 19h30 à 22h00  
Cotisation annuelle : 90 € à 200 €  
Contact : sdus93rugby@gmail.com  
Tél. : 06 89 45 18 92

**SALSA**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase la Courtille : Jeudi de 19h00 à 20h00  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**STRETCHING**  
Âge minimum : 14 ans

Palais des Sports : spécial dos / vendredi de 18h30 à 19h30  
Maison de Quartier : Mardi de 10h30 à 11h30  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**TAEKWONDO**  
Âge minimum : 6 ans

Palais des Sports et École Doisneau/Casarès Selon la catégorie  
Cotisation annuelle : 130 € à 180 €  
Contact : Franck - 06 03 00 28 74

**TAÏ CHI CHUAN**  
Âge minimum : 16 ans

GYMNASE LA COURTILLE : Mardi de 17h30 à 20h30  
GYMNASE MARIA CASARÈS : Samedi 11h30 à 13h00  
Cotisation annuelle : 170 € avec licence 202 €  
Contact : laura.perez@sdus.fr  
Tél. : 06 22 04 68 85

**TENNIS**  
Âge minimum : 4 ans

STADE AUGUSTE DELAUNE Tous les jours selon catégorie  
Cotisation annuelle : 160 € à 500 €  
Contact : 07 82 60 47 09 / 07 68 82 93 55

**TENNIS DE TABLE**  
Âge minimum : 5 ans

LA RAQUETTE - Parc des Sports Auguste Delaune Tous les jours selon catégorie  
Cotisation annuelle : de 55 € à 176 €  
Contact : contact@sdustt93.fr  
Tél. : 01 48 23 05 95

**TIR À L'ARC**  
Âge minimum : 7 ans

Palais Des Sports et Parc du SIPS à Marville Cours enfants (7/13 ans) : uniquement le Samedi de 9h30 à 12h00  
Cours ado et adultes débutants : Mercredi et Vendredi de 18h00 à 19h30  
Cours ado et adultes confirmés : Mercredi et Vendredi de 18h00 à 22h00  
Toutes catégories : Samedi de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00 (ateliers)  
Cotisation annuelle : 145 €  
+ licence FFTA obligatoire  
Contacts : tiralarc@sdus.fr  
Tél : 06 62 07 92 98

**VOLLEY-BALL**  
Âge minimum : 16 ans

GYMNASE AIME LALLEMENT : Lundi 20h00 à 22h00  
GYMNASE LA COURTILLE : Mardi et Jeudi 20h00 à 22h00  
Cotisation annuelle : 80 € à 100 €  
Contact : Ami - 06 20 80 29 76

**WATER POLO ENFANTS**  
Âge minimum : 8 ans

Piscine La Baleine : Du Lundi au jeudi selon catégories  
Cotisation annuelle : 240 €  
Contact : Danièle - 06 22 89 22 76

**WATER POLO ADULTES**

Piscine La Baleine Loisir : lundi/jeudi 20h00-21h00  
Régionale : Lundi - Jeudi de 20h00 -21h00  
Mardi de 20h00 à 22h00  
Cotisation annuelle : 250 €  
Contact : Danièle - 06 22 89 22 76

**YOGA APE**  
Âge minimum : 14 ans

Gymnase La Courtille : Lundi de 18h00 à 19h00  
Palais des Sports : Samedi de 9h00 à 10h00  
Cotisation annuelle : 150 €  
contact : ape@sdus.fr ; Tél. : 06 14 43 76 69

**ZUMBA FITNESS**  
PALAIS DES SPORTS

Samedi de 13h00 à 14h10  
Cotisation annuelle : 150 €  
Contact : 06 14 43 76 69

**TOUS NOS COACHS ET PROFESSEURS SONT DIPLÔMÉS**

**STAGES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES SANS SURCÔÛT\***

\*SELON SECTION ET PLACES DISPONIBLES

**BESOIN D'INFORMATION ?** <http://sdus.asso.fr>  
accueil@sdus.fr  
Tél. : 09 72 61 36 67