

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2018-2019



ALLIANCE SPORT SANTE

Âge minimum: 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Samedi de 11h00 à 12h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

AQUAGYM

Âge minimum: 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi de 19h00 à 20h45
et jeudi 19h45 à 20h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

AQUABIKING

Âge minimum: 17 ans

Quand ? Mardi de 20h45 à 21h30

* Cotisation annuelle: 255€

Contact: Danièle 06.22.89.22.76

AQUAPHOBIE/NATATION SANTE

Quand ? Samedi 12h00 à 13h00

* Cotisation annuelle: 165€

Contact: Danièle 06.22.89.22.76

AQUATONIC

Âge minimum: 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi de 19h45 à 20h30,
jeudi de 19h00 à 19h45

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

ATHLETISME

Âge minimum: 6 ans

Où ? Stade Auguste Delaune

Quand ? Nés en 2008 et après:
mardi de 18h30 à 20h00

Nés en 2006 à 2007:

jeudi de 18h30 à 20h30

Nés en 2004 à 2005:

mardi et jeudi de 18h30 à 20h30

Adultes: mardi et jeudi

de 18h30 à 21h30,

samedi 10h00 à 12h00

* Cotisation annuelle: 80€

Contact: SDUS.09.72.61.36.67/68
athletisme@sdu.fr

BADMINTON

Âge minimum: 16 ans

Où ?

Gymnase La Courtille

Quand ?

Lundi, mercredi et vendredi
de 18h00 à 20h00

* Cotisation annuelle: 80€

Contact:

SDUS.09.72.61.36.67/68

BASKET-BALL

Âge minimum: 5 ans

Où et quand ? 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

(à partir de 4 mois)

Où et quand ?

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: 190€

Contact: Jean-Yves

06.13.82.31.83

BODY BARRE

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

Gymnase Maurice Baquet,

le jeudi de 20h30 à 21h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

BODY SCULPT

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

Palais des sports, le

mercredi de 20h30 à 21h30

Gymnase Maurice Baquet:

jeudi de 19h30 à 20h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

BOXE

Âge minimum: 10 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ?

Confirmé et compétiteur:

lundi et vendredi de 18h30 à 20h00
et mercredi de 19h00 à 20h30.

Loisir et débutant:

lundi et mercredi de 18h30 à 20h00
et samedi de 11h30 à 13h00

Boxe enfants de 10 à 13 ans:

mercredi de 18h00 à 19h00

et samedi de 10h30 à 11h30

* Cotisation annuelle:

de 110 à 160€

Contact: SDUS.09.72.61.36.67/68

BOXING FITNESS

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

Gymnase Maurice Baquet:

lundi de 20h00 à 21h30

Gymnase La Courtille:

vendredi de 19h00 à 20h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

CARDIO GYM

Âge minimum: 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Mardi de 20h30 à 21h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

COMEDIE MUSICALE

Âge minimum: 16 ans

Où ? Stade Nelson Mandela

Quand ? 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

Où ? Gymnase Maurice Baquet

Quand ? Vendredi de 20h30 à 21h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

CULTURE PHYSIQUE

Âge minimum: 18 ans

Où et quand ?

Gymnase Maurice Baquet

Renforcement musculaire:

lundi de 18h30 à 20h00

Cardio boxing:

mardi de 18h30 à 20h00

Culture physique:

mercredi de 18h45 à 20h00

Renforcement musculaire:

vendredi de 18h30 à 20h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: musculation@sdsus.fr

CYCLISME

Âge minimum: 6 ans

Où ? Vélodrome

Quand ? Samedi de 14h00 à 16h30

et dimanche de 14h00 à 18h00

* Cotisation annuelle:

80€ + licence 35€

Contact: vélodrome 01.48.22.10.23

DANSES

Âge minimum: 4 ans

Où ?

Salle de danse

du Palais des Sports

Quand ?

4 à 5 ans: lundi et mercredi

de 17h30 à 18h15

6 à 9 ans: mardi et jeudi

de 17h30 à 18h30

10 à 13 ans: mardi et jeudi

de 18h30 à 19h30

14 à 17 ans: lundi et mercredi

de 18h15 à 19h15

18 ans et +: mardi de 19h30 à 20h30

* Cotisation annuelle: 116€

Contact: SDUS.09.72.61.36.67/68

DANSE D'EXPRESSION AFRICAINE

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

Maison de la Jeunesse:

mercredi de 19h15 à 20h45

Palais des sports:

jeudi de 20h30 à 22h00

* Cotisation annuelle: 189€

Contact: 06.14.43.76.69

ENDURANCE ET DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Âge minimum: 14 ans

Où ? Gymnase La Courtille

Quand ? Mercredi de 20h00 à 21h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

EPY CENTRE YOGA

Âge minimum: 12 ans

Où ?

Résidence Dionysia

Quand ? Mercredi de 18h30 à 20h00

* Cotisation annuelle: 210€

Contact: M^e Merle 09.61.31.33.06

EVEIL A L'EAU À partir de 5 ans

Où et quand ?

Piscine La Baleine,

le samedi de 11h00 à 11h45

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: Jean-Yves 06.13.82.31.83

FIT TONIC

Âge minimum: 14 ans

Où ?

Ecole Gutenberg

Quand ? Jeudi 19h00 à 20h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

FLAMENCO

Âge minimum: 14 ans

Où ? Gymnase Maurice Baquet

Quand ?

Débutant:

vendredi de 18h00 à 19h00

Intermédiaire et confirmé:

vendredi de 19h00 à 20h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

FOOTBALL

Âge minimum: 6 ans

Où ?

Stade Auguste Delaune

Quand ? Selon la catégorie

* Cotisation annuelle: 170€

Contact: football@sdsus.fr

FOOTBALL AMERICAIN

Âge minimum: 8 ans

Où ?

Stade Auguste Delaune

et Stade du Landy

Quand ? Selon la catégorie

* Cotisation annuelle: 55 à 175€

Contact: 07.81.71.57.91

GYM DOUCE

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

Palais des Sports:

jeudi de 19h30 à 20h30

Maison de Quartier:

mardi et jeudi de 10h30 à 11h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

GYM SUEDOISE

Âge minimum: 14 ans

Où ? Gymnase Maurice Baquet

Quand ? Mercredi de 19h00 à 20h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

JUDO

Âge minimum: 4 ans

Où ? Palais des Sports et Stade annexe

Quand ?

De 4 à 7 ans:

mardi et jeudi de 17h30 à 18h30

De 7 à 9 ans:

mardi et jeudi de 18h30 à 19h30

De 9 à 13 ans: lundi, mercredi

et vendredi de 18h00 à 19h30

Adultes: lundi, mercredi et vendredi

de 19h30 à 21h30

* Cotisation annuelle: 200€

Contact: SDUS.09.72.61.36.67/68

et local 01.48.22.64.81

JU JITSU

Âge minimum: 13 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Mardi et jeudi

de 19h30 à 21h30

* Cotisation annuelle: 200€

Contact: SDUS.09.72.61.36.67/68

et local 01 48 22 64 81

JUMP FIT

Âge minimum: 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Samedi 10h00 à 11h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

KUNG FU VO SAOLIM

Âge minimum: 6 ans

Où et quand ?

Palais des Sports:

mercredi de 20h00 à 22h00

et samedi de 9h00 à 12h00

Stade Annexe:

lundi et vendredi de 20h00 à 22h00

* Cotisation annuelle: 90 à 130€

Contact: Brahim 06.51.84.17.49

ou 06.80.16.59.75

LIA/MOUV'K

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

La Plaine/École Gutenberg:

jeudi de 20h00 à 21h00

Palais des Sports:

samedi de 13h00 à 14h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

LUTTE

Âge minimum: 3 ans

Où ? Gymnase Maurice Baquet

Quand ?

Enfants: mardi, mercredi et jeudi de 17h30 à 19h00

Adultes: mardi et jeudi de 19h00 à 22h00

* Cotisation annuelle: 100 à 200€

Contact: Sylvie 06.60.32.29.01 ou Saïd 06.37.42.63.17

MARCHE NORDIQUE

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ? Parc de La Courneuve, le samedi de 10h30 à 12h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

MUSCULATION

Âge minimum: 18 ans

Où ? Gymnase Maurice Baquet, di lundi au Vendredi de 18h00 à 20h15, le samedi de 9h30 à 11h15 et de 14h00 à 15h45

* Cotisation annuelle: 180€

Contact: musculation@sdsus.fr

NATATION,

Âge minimum: 6 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Selon la catégorie

* Cotisation annuelle: 165 à 240€

Contact: Danièle 06.22.89.22.76

NATATION PALMES

Âge minimum: 17 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Samedi 11h00 à 12h00

* Cotisation annuelle: 165€

Contact: Danièle 06.22.89.22.76

PETANQUE

Âge minimum: 10 ans

Où ? Boulodrome

Stade Auguste Delaune

Quand ? Mercredi et vendredi de 17h00 à 20h00 et samedi de 10h00 à 13h00

* Cotisation annuelle: 35€

Contact: SDUS.09.72.61.36.67/68

PLONGEE

Âge minimum: 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Mercredi de 20h30 à 22h00 et vendredi 21h00 à 22h30

* Cotisation annuelle: 175€ à 210€

Contact: Saïd 06.62.85.68.41

PLUS DE 50 ANS

Âge minimum: 50 ans

Où ? Île-de-France

Quand ?

Selon les activités programmées

* Cotisation annuelle: 30€

Contact: Roselyne TIBERGHEN 06.81.25.82.27

RANDONNEES CLASSIQUES

Âge minimum: 12 ans

Où ? Île-de-France

Quand ? Un dimanche sur deux

* Cotisation annuelle: 40€

Contact:

randonneespedestres@sdsus.fr

RANDO SANTE

Âge minimum: 12 ans

Où ? Ile-de-France

Quand ? Un samedi sur deux

* Cotisation annuelle: 40€

Contact:

randonneespedestres@sdsus.fr

RELAX/STRECHING

Âge minimum: 14 ans

Où ? Ecole Gutenberg

Quand ? Mercredi de 20h00 à 21h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

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

Stade annexe:

lundi 19h00 à 20h00

Palais des Sports:

mercredi et vendredi de 19h30 à 20h30

Gymnase Pasteur:

lundi de 19h00 à 20h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

ROLLERS

Âge minimum: 4 ans

Où et quand ?

Gymnase Pasteur:

Enfants 4/7 ans:

samedi 14h15 à 15h15

Toutes catégories:

samedi 15h15 à 16h45

Gymnase Aimé Lallement:

10 à 14 ans: jeudi de 18h30 à 20h00

Jeunes/Adultes: lundi et jeudi de 19h30 à 21h30

* Cotisation annuelle:

95€ à 170€

Contact: Bernard 06.09.59.06.44 ou Jacques 06.86.72.50.35

RUGBY

Âge minimum: 5 ans

Où ? Stade Auguste Delaune

Quand ?

Ecole de rugby:

lundi et 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:

mercredi et vendredi de 19h30 à 22h00

* Cotisation annuelle:

90€ à 180€

Contact: Jean-Pierre 06.89.45.18.92

SALSA

Âge minimum: 14 ans

Où ? Gymnase la Courtille

Quand ? Jeudi de 19h00 à 20h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

STEP

Âge minimum: 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Samedi de 12h00 à 13h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

STRETCHING

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

Palais des Sports:

lundi de 19h15 à 20h15

et vendredi de 18h30 à 19h30

Gymnase Pasteur:

lundi de 18h00 à 19h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

TAEKWONDO

Âge minimum: 6 ans

Où ? Palais des Sports

et Ecole Doisneau/Casars,

Quand ? Selon la catégorie

* Cotisation annuelle:

130€ à 180€

Contact: Danièle 06.22.89.22.76

TAÏ CHI CHUAN

Âge minimum: 16 ans

Où ? Gymnase la Courtille

Quand ?

Mardi de 18h30 à 20h30

* Cotisation annuelle:

170€ avec licence 202€

Contact: Laura 06.22.04.68.85

TENNIS

Âge minimum: 4 ans

Où ? Stade Auguste Delaune

Quand ?

Tous les jours selon catégorie

* Cotisation annuelle: 160€ à 500€

Contact: 07.82.60.47.09 et

07.68.82.93.55

TENNIS DE TABLE

Âge minimum: 5 ans

Où ? La Raquette

Quand ?

Tous les jours selon catégorie

* Cotisation annuelle:

de 62€ à 147€

Contact: Julien 06.20.67.56.69

ou local 01.48.23.05.95

TIR A L'ARC

Âge minimum: 7 ans

Où ? Palais des Sports

et Parc du SIPS à Marville

Quand ?

Cours enfants (7/13 ans):

samedi uniquement de 9h30 à 12h00

Cours ado et adultes débutants:

mercredi et vendredi de 18h00 à 22h00

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: SDUS.09.72.61.36.67/68

Quentin 06.62.07.92.98,

Catherine 06.07.67.03.50

VOLLEY-BALL

Âge minimum: 16 ans

Où et quand ?

Débutants et confirmés:

gymnase Aimé Lallement,

lundi 20h00 à 22h00,

gymnase La Courtille,

mardi et jeudi 20h00 à 22h00

* Cotisation annuelle: 90€ à 100€

Contact: Ami 06.20.80.29.76

WATER POLO ENFANTS

Âge minimum: 8 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi, mercredi, jeudi

et samedi, selon catégorie

* Cotisation annuelle: 240€

Contact: Danièle 06.22.89.22.76

WATER POLO ADO/ADULTES

Âge minimum: 17 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi, mardi et jeudi

de 19h30 à 21h00

* Cotisation annuelle: 240€

Contact: Danièle 06.22.89.22.76

YOGA

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

Gymnase La Courtille:

lundi de 18h00 à 19h00

Palais des Sports:

samedi de 9h00 à 10h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69

ZUMBA FITNESS

Âge minimum: 14 ans

Où et quand ?

Gymnase Maurice Baquet:

lundi de 18h15 à 19h00,

Gymnase La Courtille:

lundi de 20h00 à 21h00,

samedi de 10h00 à 11h00,

Palais des Sports:

vendredi de 20h30 à 21h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: 06.14.43.76.69