

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2017-2018



ACTIVITÉS PHYSIQUES D'ENTRETIEN (voir page 4)

ATHLÉTISME

Âge minimum: 6 ans

Où ? Stade Auguste Delaune

Quand ?

Nés en 2006 et après :
mardi de 18h30 à 20h00

Nés en 2004 à 2005 :

jeudi de 18h30 à 20h30

Nés en 2002 à 2003 :

mardi et jeudi de 18h30 à 20h30

Adultes : mardi et jeudi
de 18h30 à 20h30

* Cotisation annuelle : 80€

Contact : SDUS 09 72 61 36 67/68

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 ? Palais des Sports

* Cotisation annuelle : de 130 à 160€

Contact : SDUS 09 72 61 36 67/68

BB NAGEURS ET ÉVEIL À L'EAU

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€

EVEIL À 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

BOXE

Âge minimum: 10 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ?

Confirmé et compétiteur :

lundi et vendredi de 18h30 à 19h30

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 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

ou local 01 48 26 16 93

COMÉDIE 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 : Janina 06 08 06 83 94

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 : SDUS 09 72 61 36 67/68

DANSE RYTHMIQUE ET MODERNE

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

EPY CENTRE YOGA

Âge minimum: 12 ans

Où ? Résidence Dionysa

Quand ? Mercredi de 18h30 à 20h00

* Cotisation annuelle : 210€

Contact : M^e Merle 09 61 31 33 06

FOOTBALL

Âge minimum: 6 ans

Où ? Stade Auguste Delaune

Quand ? Selon la catégorie

* Cotisation annuelle : 170€

Contact : football@sdus.fr

FOOTBALL AMÉRICAIN

Âge minimum: 9 ans

Où ? Stade A. Delaune et Stade du Landy

Quand ? Selon la catégorie

* Cotisation annuelle : 85 à 175€

Contact : 07 81 71 57 91

JUDO ET JU JITSU

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

JU JITSU Âge minimum: 13 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? mardi & jeudi, 19h30 à 21h30

* Cotisation annuelle : 200€

Contact : SDUS 09 72 61 36 67/68

et local 01 48 22 64 81

KUNG FU VO SAOLIM

Âge minimum: 12 ans

Où ? Palais des Sports, Stade annexe,

Stade Nelson Mandela

Quand ? Mardi, mercredi et jeudi

de 17h00 à 22h00, vendredi de 20h00

à 22h00, samedi de 9h00 à 12h00

* Cotisation annuelle : 130€

Contact : Brahim 06 51 84 17 47

LUTTE

Âge minimum : 4 ans

Où ? Gymnase Maurice Baquet

Quand ? Selon la catégorie

* Cotisation annuelle : 80 à 130 €

Contact : Sylvie 06 60 32 29 01 ou Saïd 06 37 42 63 17

MUSCULATION ET CULTURE PHYSIQUE

Âge minimum : 18 ans

Où ? Gymnase Maurice Baquet

MUSCULATION

Mardi et jeudi de 18h00 à 20h15, samedi de 9h30 à 11h15

et de 14h00 à 15h45

* Cotisation annuelle : 180 €

CULTURE PHYSIQUE

Lundi 18h30 à 20h00,

mardi (cardio boxing) de 18h30

à 20h00, mercredi de 18h45 à 20h00,

vendredi de 18h30 à 20h30

* Cotisation annuelle : 150 €

Contact : musculation@sdus.fr

NATATION, AQUABIKE, AQUARUNNING

Où ? Piscine La Baleine

NATATION (âge minimum : 6 ans)

Quand ? Selon la catégorie

* Cotisation annuelle : 160 à 230 €

AQUABIKE (âge minimum : 16 ans)

Quand ? Lundi, mardi, jeudi,

samedi selon les horaires

* Cotisation annuelle : 250 €

AQUARUNNING

(âge minimum : 14 ans)

Quand ? Samedi 10h00 à 11h00

* Cotisation annuelle : 160 €

Contact : Danièle 06 22 89 22 76

PÉTANQUE

Âge minimum : 10 ans

Où ? Boulodrome Stade A. Delaune

Quand ? Mercredi et vendredi

de 17h00 à 20h00,

samedi de 10h00 à 13h00

* Cotisation annuelle : 35 €

Contact : SDUS 09 72 61 36 67/68

PLONGÉE

Âge minimum : 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Mercredi de 20h30 à 22h00,

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 ? Ile-de-France

Quand ?

Selon les activités programmées

* Cotisation annuelle : 40 €

Contact : Jacqueline 06 14 98 11 80

RANDONNÉES CLASSIQUES

Âge minimum : 12 ans

Où ? Île-de-France

Quand ? Un dimanche sur deux

* Cotisation annuelle : 40 €

Contact : randonneespedestres@sdus.fr

RANDO SANTÉ

Âge minimum : 12 ans

Où ? Ile-de-France

Quand ? Un samedi sur deux

* Cotisation annuelle : 40 €

Contact : Joëlle 06 84 53 00 87

ROLLERS

Âge minimum : 4 ans

Où et quand ?

Gymnase Pasteur

PATINAGE

Adultes : lundi et jeudi

de 19h30 à 21h30

PATINAGE LOISIR

11-14 ans : lundi de 18h00 à 19h30

Parents-enfants :

samedi de 14h15 à 15h15

et de 15h15 à 16h45

* Cotisation annuelle : 85 € à 160 €

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 :

mardi de 18h00 à 20h00

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

TAEKWONDO

Âge minimum : 5 ans

Où ? Ecole Doisneau/Casarès,

Gymnase Nelson Mandela

et Palais des Sports

Quand ? Selon la catégorie

* Cotisation annuelle : 100 € à 140 €

Contact : Papis 06 95 20 37 69

TAÏ CHI CHUAN

Âge minimum : 16 ans

Où ? Gymnase La Courtille

Quand ? Mardi de 19h00 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 240 €

Contact : 07 68 82 93 55

TENNIS DE TABLE

Âge minimum : 5 ans

Où ? La Raquette

Quand ? Tous les jours selon catégorie

* Cotisation annuelle : 55 € à 147 €

Contact : Julien 06 20 67 56 69

ou local 01 48 23 05 95

TIR À L'ARC

Âge minimum : 7 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ?

7 ans : mercredi et vendredi

de 18h00 à 20h00

Adultes : mercredi et vendredi

de 20h00 à 22h00

Toutes catégories : samedi

de 9h00 à 12h00

* Cotisation annuelle : 140 €

Contact : SDUS 09 72 61 36 67/68

ou local 01 48 22 64 81

VOLLEY-BALL

Âge minimum : 16 ans

Où et quand ?

Quand ? Débutants et confirmés :

gymnase Aimé Lallement,

lundi 20h00 à 22h00,

gymnase La Courtille,

mardi et jeudi 20h00 à 22h00

* Cotisation annuelle : 85 € à 100 €

Contact : Ami 06 20 80 29 76

WATER POLO

Âge minimum : 8 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Tous les jours selon catégorie

* Cotisation annuelle : 230 €

Contact : Danièle 06 22 89 22 76

ou SDUS 09 72 61 36 67/68

PROGRAMME

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'ENTRETIEN



APE ACTIVITÉS FITNESS

ALLIANCE SPORT SANTE

Âge minimum : 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Samedi de 11h00 à 12h00

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

ENDURANCE ET DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Âge minimum : 14 ans

Où ? Gymnase La Courtille

Quand ? Mercredi de 20h00 à 21h00

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

GYM DOUCE

Âge minimum : 14 ans

Où et quand ?

Maison de quartier de La Plaine :

mardi et jeudi 10h45 à 11h45

Palais des Sports :

jeudi de 19h30 à 20h30

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

LIA/MOUV'K

Âge minimum : 14 ans

Où et quand ?

La Plaine/école Gutemberg :

jeudi de 20h00 à 21h00

Palais des Sports :

samedi de 13h00 à 14h00

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

JUMP FIT

Âge minimum : 14 ans

Où ? Maison de la Jeunesse

Quand ?

Mercredi de 19h15 à 20h45

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

RELAX/STRECHING

Âge minimum : 14 ans

Où ? Ecole Gutemberg

Quand ? Mercredi de 20h00 à 21h00

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

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 : Jean 06 33 51 19 35

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 : Jean 06 33 51 19 35

APE ACTIVITÉS DANSE

DANSE D'EXPRESSION AFRICAINE

Âge minimum : 14 ans

Où ? Maison de la Jeunesse

Quand ? Mercredi de 19h15 à 20h45

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

DANSE ORIENTALE

Âge minimum : 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Jeudi de 20h30 à 22h00

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

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 : Jean 06 33 51 19 35

SALSA

Âge minimum : 14 ans

Où ? Gymnase la Courtille

Quand ? Jeudi de 19h00 à 20h00

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

APE ACTIVITÉS D'EAU

AQUA CROSS FITT

Âge minimum : 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi et jeudi

de 20h30 à 21h15

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

AQUAGYM

Âge minimum : 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi de 19h00 à 20h45

et jeudi 19h45 à 20h30

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

AQUATONIC

Âge minimum : 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi de 19h45 à 20h30,

jeudi de 19h00 à 19h45

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

APE ACTIVITÉS INTENSE

BODY BARRE

Âge minimum : 14 ans

Où et quand ?

Gymnase Maurice Baquet :

jeudi de 20h30 à 21h30

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

BODY SCULPT

Âge minimum : 14 ans

Où et quand ? Palais des sports :

mercredi de 20h30 à 21h30

Gymnase Maurice Baquet :

jeudi de 19h30 à 20h30

* Cotisation annuelle : 150€

Contact : Jean 06 33 51 19 35

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: Jean 06 33 51 19 35

CARDIO GYM

Âge minimum: 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Mardi de 20h30 à 21h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: Jean 06 33 51 19 35

CROSS FIT

Âge minimum: 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Samedi de 10h00 à 11h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: Jean 06 33 51 19 35

JUMP FIT

Âge minimum: 14 ans

Où ? Maison de la Jeunesse

Quand ? Mercredi de 19h15 à 20h45

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: Jean 06 33 51 19 35

POWER SCULPT

Âge minimum: 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Lundi de 20h30 à 21h30

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: Jean 06 33 51 19 35

STEP

Âge minimum: 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Samedi de 12h00 à 13h00

* Cotisation annuelle: 150€

Contact: Jean 06 33 51 19 35

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: Jean 06 33 51 19 35

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: Jean 06 33 51 19 35