

Année 2025-2026



ASL

Association Sports et Loisirs
Saint-Pryvé-Saint-Mesmin

Plus de 60 activités



ASL
Association
Sports et Loisirs
St Pryvé St Mesmin



Présentation de l'ASL

L'Association Sports et Loisirs (A.S.L.) a été créée le 4 décembre 1975. Elle compte aujourd'hui **plus de 700 adhérents**.

L'A.S.L., c'est plus de 60 activités différentes que vous pourrez découvrir dans ce livret.

Notre association est composée d'un Conseil d'Administration de 13 bénévoles, chacun offrant son temps, ses compétences et son énergie pour soutenir et développer les activités de l'association. À la tête de ce Conseil se trouve un bureau. Ensemble, nous travaillons pour réaliser nos objectifs et servir notre communauté avec dévouement et intégrité.

L'association est signataire de la Charte d'engagement républicain et est entrée dans une démarche de club inclusif.

Les élus du Bureau :

- un président : Pascal RETHORÉ
- un(e) vice-président(e) : Laurence GOUMAIN
- un trésorier : Daniel BÉQUIGNON
- une secrétaire : Caroline CHAPURON
- une secrétaire-adjointe : Elisabeth PARROD

Pour vous accueillir et répondre à vos questions :

- une administrative : Laure BUCHALSKI

Gymnastique sportive

Le cours de gymnastique sportive pour enfants est conçu pour offrir aux jeunes participants une introduction ludique et progressive à ce sport dynamique et exigeant. Encadrés par une professeur expérimentée et passionnée, les enfants auront l'opportunité de développer leur coordination, leur force, leur flexibilité et leur confiance en soi à travers une variété d'exercices et de mouvements.

Eveil gymnique 4-5 ans :

Sous forme de jeux avec des cerceaux, des ballons ou autres accessoires, de parcours avec matériel ou non, l'éveil gymnique aide l'enfant à prendre conscience de son corps et à développer son imagination, ses capacités motrices (courir, marcher, sauter, lancer...). Nous sollicitons ses facultés de coordination, de latéralisation et son sens de l'équilibre en l'incitant à la persévérance, au goût de l'effort, au respect de l'autre.

Le but est de développer les bases fondamentales de la gymnastique mais aussi les bases de tous les sports.

6 à 9 ans :

Circuits gymniques variés permettant à votre enfant de poursuivre le renforcement et l'épanouissement de toutes les capacités psychologiques, de développer les qualités physiques suivantes : équilibre, orientation spatiale, force musculaire et souplesse.

Cette gymnastique est essentiellement abordée par le plaisir et par le jeu, au travers d'une multitude de situations et d'exercices sur un matériel pédagogique adapté.



Professeur :
Nadine TROUILLARD

Contact : gym_sportive@asl-stpryve.fr

Eveil 4-5 ans	Mercredi 10h00-10h45	Gymnase
6-9 ans	Mercredi 10h45-11h45	Gymnase

Gymnastique d'entretien

“Le cours du lundi est un cours de gym douce. Les séances sont construites autour du cardio et du renforcement musculaire. Chaque pratiquant ou pratiquante vient avec un niveau de pratique. Même si je me suis donné un objectif pour le groupe, il n'en reste pas moins important que chacun aura sa propre progression. La bienveillance et la bonne humeur restent un moteur dans notre pratique du lundi soir.”

La parole est laissée aux pratiquants :

- Les séances sont variées et rythmées en musique, accompagnées parfois de ballons de paille, bracelets lestés ou autres accessoires. - **Marie-Agnès**
- Séances de gym d'entretien très complètes où l'on travaille le cardio, les abdos, l'équilibre, le stretching, le gainage... Douleurs articulaires diminuées, apport constant de bien-être dans une ambiance formidable. - **Odile**
- Très bonne équipe le lundi avec une Super prof à notre écoute ; on souffre mais on revient ! - **Dominique**
- J'apprécie beaucoup les cours de Laurence. Ils sont bien préparés, bien structurés et chaque semaine il y a des nouveautés. Si besoin, les postures, les mouvements peuvent être corrigés par Laurence qui apporte toujours de bons conseils avec beaucoup de bienveillance. Un très bon cours que j'ai découvert l'an dernier et qui me fait beaucoup de bien. Je m'inscrirai de nouveau avec enthousiasme à la rentrée prochaine. Merci à Laurence et aussi un grand merci à Odile, notre responsable de section. - **Mireille**



Professeur :
Laurence VIOLET

Contact : gym_entretien@asl-stpryve.fr

Lundi
18h15-19h15

Salle des fêtes
Saint-Pryvé

Gym reprise

Le cours de gymnastique de reprise pour adultes, proposé chaque semaine, est conçu pour aider les participants à retrouver forme et vitalité en douceur. Encadrés par Laurence, les exercices sont adaptés pour renforcer les muscles, améliorer la flexibilité et augmenter l'endurance.

Ce cours convient à tous les niveaux de condition physique et offre un environnement motivant et convivial.

Rejoignez-nous pour une remise en forme progressive et bénéfique pour votre bien-être global.



Professeur :
Laurence VIOLET

Contact : gym_entretien@asl-stpryve.fr

Mardi 18h00-19h00

Salle Proust

Activité
Adultes

Gym relaxation

Le cours de Gym relaxation pour adultes combine des techniques de relaxation, de stretching et de renforcement doux. Les participants pratiquent des mouvements fluides et des exercices de respiration pour améliorer la souplesse, réduire le stress et renforcer le corps. Adapté à tous les niveaux de forme physique, ce cours offre un moment de détente et de bien-être dans une ambiance apaisante et harmonieuse.

Mardi 19h00-20h00

Salle Proust



Professeur :
Laurence VIOLET

Contact : gym_entretien@asl-stpryve.fr

Renfort Stretching

Le cours de Renfort stretching pour adultes offre une séance énergisante axée sur l'amélioration de la flexibilité, de la mobilité et du bien-être général. Les participants explorent une série de mouvements fluides et contrôlés conçus pour étirer efficacement les muscles et améliorer la circulation. En intégrant des techniques de respiration et de relaxation, ce cours favorise également la réduction du stress et la détente mentale. Adapté à tous les niveaux de condition physique, c'est une occasion idéale de libérer les tensions et de revitaliser le corps et l'esprit.

Jeudi
17h00-18h00

Salle des fêtes
Saint-Pryvé



Professeur :
Sylviane LEMOULT

Contact : gym_entretien2@asl-stpryve.fr

Cardio - Renfort musculaire

Le cours de cardio-renforcement musculaire pour adultes combine des exercices cardio-vasculaires dynamiques avec des techniques de renforcement musculaire ciblées. Les participants effectuent une variété de mouvements pour stimuler le rythme cardiaque et renforcer les muscles de tout le corps avec l'aide de matériels tels que ballon paille, élastiband, bracelets lestés utilisés seuls ou associés, le tout en accord avec une musique appropriée. En intégrant des exercices de musculation, ce cours offre à la fois la condition physique, la puissance musculaire et l'équilibre. Accessible à tous les niveaux, il permet de brûler des calories, de tonifier le corps et d'améliorer la santé cardiovasculaire.

"Faire du sport avec Odile, c'est : se fixer un objectif par mois et une fois atteint, en définir un nouveau. Que ce soit un nombre de séances, de kilomètres parcourus, de gains en musculation ou en souplesse, c'est vous qui décidez de votre but ! Les objectifs doivent rester accessibles, pas besoin d'être trop ambitieux. Toujours accompagnés d'une musique très spécifique adaptée à l'effort, des morceaux choisis et variés, anglais et français, allant du classique au rap ! Conseil de pro : se respecter, être indulgent avec soi-même, prendre son temps en restant énergique" - Marie-Arlinda

Lundi 18h15-19h15	Gymnase
-------------------	---------

Institutrice :
Odile BRONZARD



Contact : cardio_renfort@asl-stpryve.fr

Muscu-Stretch 2 en 1

Le cours de Musculation Stretching pour adultes combine, après échauffement une 1ère partie d'exercices de renfort avec matériels (bracelets lestés, élastiband,...) développant la puissance musculaire, suivie d'une 2ème partie d'exercices d'étirements « spécifiques » par isolation d'un muscle ou d'un groupe de muscles précédemment travaillés, en stretch actif ou passif, afin d'éviter les courbatures. Le support pédagogique musical s'adapte parfaitement aux mouvements, lents ou rapides, sur les couplets, les refrains et les interludes musicaux.

Nombre limité 16 personnes



Lundi 19h30-20h30	Salle Proust
Jedi 18h00-19h00	Salle Proust

Institutrice :
Odile BRONZARD

Contact : muscu_stretch@asl-stpryve.fr

Activité
Adultes

Marche nordique

Le cours de marche nordique est une séance dynamique qui combine la marche rapide avec l'utilisation de bâtons spécifiques. Sous la direction de professionnels qualifiés, les participants explorent la nature tout en travaillant sur leur condition physique. Cette activité complète sollicite l'ensemble du corps, améliorant ainsi la posture, la coordination et le renforcement musculaire. Accessible à tous les âges et niveaux de forme physique, la marche nordique offre une manière agréable et efficace de rester actif tout en profitant des bienfaits de la nature.



Professeurs :

Rodolphe PÉPIN et Florent TATINCLAUX

Contact : marche_nordique@asl-stpryve.fr et
marche_nordique2@asl-stpryve.fr

Vendredi 14h30-16h00	Samedi 9h15-10h45
-------------------------	----------------------

Qu'est-ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une forme d'exercice physique qui consiste à marcher rapidement avec l'utilisation de bâtons spécifiques similaires à ceux utilisés en ski de fond. Contrairement à la marche traditionnelle, la marche nordique implique l'activation des muscles du haut du corps grâce à l'utilisation des bâtons, ce qui en fait un exercice plus complet. Elle est souvent pratiquée en plein air, dans des environnements naturels tels que les parcs, les sentiers forestiers ou le bord de mer. La marche nordique offre de nombreux bienfaits pour la santé, notamment l'amélioration de la condition cardiovasculaire, la tonification musculaire, la combustion des calories et la réduction du stress. Elle est également accessible à un large éventail de personnes, quel que soit leur âge ou leur niveau de forme physique.

Judo

Le judo est un art martial originaire du Japon qui a évolué progressivement en sport de combat et dont l'objectif est soit de projeter, soit d'amener l'adversaire au sol ou de l'obliger à abandonner à l'aide de clés articulaires.

Son enseignement est dispensé à l'ASL par Pascal qui a à coeur de faire progresser les pratiquants dans tous les domaines. Sport éducatif et d'équilibre, il permet de s'épanouir dans la pratique. Chacun, en fonction de ses motivations et aspirations, pourra s'orienter en recherchant la performance, le geste technique, la maîtrise et le contrôle de soi, le bien-être, la santé...

Vos enfants seront suivis par Pascal lors des compétitions, tournois et stages.

Différents événements animeront la saison sportive (entraînements parents-enfants, goûter de Noël et de fin d'année, animation lors secours...)

La pratique et les valeurs fondamentales du judo apprennent ainsi aux enfants plein de vie à canaliser leur énergie et aux timides à s'ouvrir aux autres :

- La politesse, c'est le respect d'autrui.
- Le courage, c'est faire ce qui est juste.
- La sincérité, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée.
- L'honneur, c'est être fidèle à la parole donnée.
- La modestie, c'est parler de soi-même sans orgueil.
- Le respect, sans respect aucune confiance ne peut naître.
- Le contrôle de soi, c'est savoir se faire lorsque monte sa colère.
- L'amitié, c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains.

Au judo, les valeurs morales sont plus importantes que la technique elle-même.



Professeur :

Pascal BOUGUEREAU

Diplômé d'Etat et Professeur depuis 32 ans à l'ASL

Contact : judo@asl-stpryve.fr

Baby 1 (4/5 ans)	Mardi 17h00-17h45	Dojo Céline Lebrun
Baby 2 (4/5 ans)	Mercredi 14h00-14h45	Dojo Céline Lebrun
Pré-poussins (6/7 ans)	Mardi 17h45-18h30 et Mercredi 15h00-16h30	Dojo Céline Lebrun
Poussins et Benjamins (8/10 ans)	Mardi 18h30-19h45 et Mercredi 17h00-18h30	Dojo Céline Lebrun
Minimes, Cadets, Juniors (+ de 11 ans...) et Séniors	Mardi 19h45-21h00 et Mercredi 18h45-20h00	Dojo Céline Lebrun

Pilates

Le cours de Pilates pour adultes offre une approche complète de remise en forme axée sur le renforcement musculaire, la flexibilité et la posture. Les participants pratiquent une série d'exercices précis qui ciblent les muscles profonds du corps, favorisant ainsi la stabilité et l'alignement. En intégrant des principes de respiration contrôlée et de concentration, ce cours vise à améliorer la coordination, l'équilibre et le bien-être général. Accessible à tous les niveaux de condition physique, il offre une séance équilibrée et énergisante qui renforce le corps et apaise l'esprit.



Contact : pilates2@asl-stpryve.fr

Professeur :
Éléna SANTARROMANA



Professeur :
Mélanie BOUREAU

Lundi 9h00-10h00	Salle de Danse	Mercredi 9h00-10h00	Salle de Danse
Lundi 20h15-21h15	Salle Polyvalente	Mercredi 19h00-20h00	Salle Polyvalente

Vendredi 17h30-18h30	Salle du Part'age
-------------------------	-------------------

Step / Body fit

Le cours de **Step** est une séance dynamique qui utilise une plateforme réglable en hauteur pour effectuer une série de mouvements cardiovasculaires et de renforcement musculaire. Les participants effectuent des routines chorégraphiées impliquant des montées, des descentes et des sauts sur le step. Ce cours améliore la coordination, l'endurance et la force tout en brûlant des calories.

Le cours de **Body Fit** est une séance dynamique et complète alliant cardio, renforcement musculaire et exercices de tonification. Les participants effectuent une série d'exercices variés visant à améliorer leur condition physique globale. Avec une musique entraînante pour motiver, ce cours comprend des mouvements de haute intensité pour brûler les calories et sculpter le corps.



Professeur :
Wilfried MYRTIL

Contact : step_bodyfit@asl-stpryve.fr

Step	Vendredi 17h30-18h30	Salle Proust
Body fit	Vendredi 18h30-19h30	Salle Proust
Body fit	Vendredi 19h30-20h30	Salle Proust

Activité Adultes

Cuisses Abdos Fessiers

Les participants effectuent des séries d'exercices (debout, à genoux, en position latérale, avec notamment des bracelets aux chevilles ou un élastique aux pieds ou encore un ballon), de flexions, d'élévations de jambes, de torsions, de battements, de pliés et dépliés, en rythme sur la musique.

Quelques exercices de stretching spécifiques terminent la séance.

Cette séance n'est pas adaptée à tous les niveaux, elle demande une bonne base de condition physique !

Nombre limité 16 personnes

Jeudi
19h15-20h15

Salle Proust



Instructrice :
Odile BRONZARD

Contact : cfa@asl-stpryve.fr

Renfort musculaire

Le cours de renforcement musculaire dynamique offre une séance intense et variée axée sur le développement de la force et de l'endurance musculaire. Les participants effectuent une série d'exercices utilisant leur propre poids corporel, des poids libres ou des équipements spécifiques. En intégrant des mouvements fonctionnels et des séquences rapides, ce cours stimulant améliore la force, la coordination et la stabilité.

Adapté à tous les niveaux de forme physique, il offre une séance complète qui tonifie et sculpte le corps, tout en favorisant la combustion des calories et la définition musculaire.

Mercredi
18h30-19h30

Salle des Fêtes
Saint-Pryvé

Professeur :
Isabelle ADAM

Contact : renfort_musculaire@asl-stpryve.fr



Activité
Adultes

Stretching Actif (mardi) ou Stretching Détente (jeudi)

Les postures peuvent s'exécuter debout, à genoux, assis, allongé, avec l'aide de matériel tel que ballon, élastique, balles de tennis et bâton.

Si le **mardi** matin, la recherche d'un étirement profond et intense demande de l'énergie, le **jeudi**, en revanche, sur fond musical très doux, la tendance est à la relaxation dans l'étirement pour une approche plus personnelle de notre bien-être, respiration à 4 temps, exercices de relaxinésie en duo, prélude de sophrologie, dans une harmonie corps-esprit.

Nombre limité 18 personnes

Stretching Actif	Mardi 9h15-10h15	Salle de Danse
Stretching Actif	Mardi 10h20-11h20	Salle de Danse
Stretching Détente	Jeudi 9h30-10h30	Salle de Danse
Stretching Détente	Jeudi 10h35-11h35	Salle de Danse

Institutrice :
Odile BRONZARD



Contact : stretching@asl-stpryve.fr

Qi Gong

Le cours de Qi Gong est une pratique ancestrale chinoise qui combine des mouvements fluides, la respiration consciente et la méditation et favorise ainsi l'harmonie entre le corps et l'esprit. Les participants explorent des séquences de mouvements lents et gracieux conçus pour renforcer l'énergie vitale (Qi) et améliorer la santé globale. Adapté à tous les âges et niveaux de forme physique, le Qi Gong offre une approche holistique pour cultiver la vitalité et la paix intérieure.



Professeur :
Joëlle RIBAUD

Enseignante en Qi Gong diplômée de l'école "Les Temps du Corps" Paris.

Lundi 17h45-19h00	Salle du Par'Age
----------------------	---------------------

Contact : qi_gong@asl-stpryve.fr

Activité
Adultes

Yoga

Le yoga est un art de vivre au quotidien à travers des séances diversifiées qui reposent essentiellement sur le lâcher-prise, la circulation des énergies, et la visualisation. Ce cheminement mène à l'unité entre le corps et l'esprit pour que chacun progresse à son rythme vers la sérénité et l'harmonie intérieure.

Professeurs :

Marie-Claude VANNIER, Guy DE CANCK et Valérie MORVAN



Marie-Claude VANNIER pratique le Yoga depuis 1992 et est titulaire d'un diplôme européen de professeure de Yoga décerné par l'Ecole Française de Yoga en 2004. Des voyages en Inde, en Chine, au Japon ont élargi sa réflexion et sa pratique. Elle a intégré l'ASL en septembre 2006.

Valérie MORVAN est une élève des cours de Marie-Claude VANNIER depuis plusieurs années. C'est sous son impulsion qu'elle a entamé en septembre 2021 un professorat de yoga sur 4 ans. Elle a choisi l'école de yoga d'André Van Lysebeth. Celui-ci a largement contribué à occidentaliser la pratique de cette discipline ancestrale sans lui ôter son esprit. Cette formation est riche et passionnante !

Guy de CANCK découvre le yoga en 1999. Il entame un cycle de formation en 2009, côtoie le Centre Védantique de Greitz en 2012 pour être diplômé par la FIDHY en 2015. Il enrichit son expérience en s'inspirant des pratiques propres à l'Inde et au Japon. Il rencontre l'ASL en 2018.

Mardi 10h00-11h00 Marie-Claude	Salle Toulouse
Mardi 11h30-12h30 Marie-Claude	Salle de Danse
Mardi 12h40-13h40 Marie-Claude	Salle de Danse

Mardi 17h00-18h00 Valérie	Salle des fêtes St-Pryvé
Mardi 18h15-19h15 Valérie	Salle des fêtes St-Pryvé

Mardi 18h15-19h15 Guy	Salle du Part'Age
Mardi 19h30-20h30 Guy	Salle du Part'Age

Contact : yoga@asl-stpryve.fr

Gym douce Séniors

Avec l'âge, les capacités physiques tendent à s'affaiblir : la masse musculaire diminue, le rythme cardiaque se trouble et les os se fragilisent. Il en résulte une aggravation des risques de chutes voire de maladies.

Ce cours contribue à améliorer l'autonomie physique des personnes au quotidien et favorise la prise de conscience de leur corps ainsi que la connaissance de leurs propres capacités (équilibre, posture, souplesse).



Professeur :
Nadine TROUILLARD

Mardi 10h00-11h00	Salle des fêtes St-Pryvé
Vendredi 10h00-11h00	Salle de Danse
Vendredi 14h15-15h15	Salle de Danse

Contact : gym_douce_seniors@asl-stpryve.fr

Sophrologie

Le cours de sophrologie propose une approche pratique et holistique pour gérer le stress, renforcer la confiance en soi et favoriser le bien-être mental. Les participants apprennent des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation afin de cultiver la détente et l'équilibre émotionnel. Les séances combinent des exercices corporels doux avec des méthodes de relaxation guidée, adaptées à chacun pour favoriser la prise de conscience et la relaxation profonde. Accessible à tous, ce cours offre des outils précieux pour gérer les défis de la vie quotidienne et cultiver une meilleure qualité de vie.

Lundi 19h05-20h05	Salle du Part'Age
----------------------	----------------------

Professeur :
Florence MARTINOIS



Contact : sophrologie@asl-stpryve.fr

Pilates soft

Une formule du Pilates, plus douce, pour les débutants ou pour personnes aux articulations douloureuses.



Professeur :
Mélanie BOUREAU

Lundi 10h00-11h00	Salle de Danse
Lundi 11h00-12h00	Salle de Danse

Contact : pilates3@asl-stpryve.fr

Hatha Yoga dynamique adapté

Le Yoga est une discipline ancienne, existant depuis plusieurs millénaires. Ses objectifs sont simples et clairs : aider chacun à accéder pleinement à la maîtrise de son corps et de son esprit. Sans idée de compétition, il s'adresse à tous. Débutants et confirmés de tous âges pratiquent ensemble car chacun chemine à son propre rythme.

Pratiquer le Yoga, c'est rechercher l'unité entre le corps et l'esprit pour trouver le calme et l'harmonie intérieurs.

Plusieurs moyens, en respect avec votre corps, sont mis en œuvre :

- les postures (asanas) en lien avec la respiration guidée (pranayama),
- la circulation des énergies, la redécouverte de votre souffle, la visualisation.

Vendredi 15h30-17h	Salle de danse
-----------------------	-------------------



Professeur :
Mélanie BOUREAU

Contact : yoga_seniors@asl-stpryve.fr

Equilibre Corps et Mental

Alliant sophrologie et exercices doux autour du lâcher prise avec des étirements, cette activité s'adaptera à chacun d'entre vous pour vous donner un meilleur équilibre, suivant la devise :

“Anima sana in corpore sano.”

Marie n'a pas l'exclusivité de ces bénéfices et bien d'autres activités dispensées par l'ASL offrent de tels avantages mais ici, l'alliage des disciplines qu'elle a pratiquées lui donne des atouts particuliers pour trouver la meilleure combinaison possible au travers d'un cours un peu plus personnalisé que les autres.



Professeur :
Marie KASSEL

Sophrologue et coach en lâcher prise par le mouvement et la musique.

Contact : ecm@asl-stpryve.fr

Jeudi 14h00-15h30	Auditorium
----------------------	------------

Danse en ligne

Le cours de danse en ligne offre une expérience amusante et dynamique où les participants apprennent des chorégraphies synchronisées à la musique. Les danseurs explorent une variété de styles, tels que la salsa, le country ou le hip-hop, sans partenaire nécessaire. Ces cours favorisent la coordination, la forme physique et le bien-être tout en créant un sentiment de communauté et de plaisir partagé.

Accessible à tous les niveaux de compétence, ils offrent une occasion de bouger et de s'exprimer librement dans une atmosphère conviviale.



Professeur :
Eléna SANTARROMANA

Contact : danse_en_ligne@asl-stpryve.fr

Jeudi 17h00-18h30	Salle des Fêtes Saint-Hilaire
Jeudi 19h00-20h30	Salle des Fêtes Saint-Pryvé

Hip hop

C'est un style de danse chorégraphique qui peut être pratiqué par tous, jeunes et moins jeunes, et qui mélange plusieurs styles comme le locking, le popping, le new style, le break, le modern jazz...



Emma DUPANLOUP

Professeurs :



Mathilde LEROUX

"Je m'appelle Emma et je suis professeur de danse depuis septembre 2023"

Contact : hip-hop@asl-stpryve.fr

Je pratique toutes sortes de styles (Hip hop, dancehall, street jazz, modern jazz, contemporain et heels).

Je fais partie de deux grands crew : OPCREW et ILLEGALI, des groupes de danse avec lesquels je participe à des compétitions

Je me produis aussi sur scène avec le groupe FIJI, un autre crew plus petit."

5/8 ans Mathilde	Mercredi 14h40-16h20	Salle de Danse
9/12 ans Mathilde	Mercredi 15h25-16h25	Salle de Danse
12 ans et + Emma	Lundi 18h30-20h00	Salle de Danse

Zumba

Originnaire de Colombie, la Zumba est un mélange de salsa, merengue, flamenco... et de mouvements de fitness qui permet le travail de l'activité cardio-vasculaire, de l'endurance, de la coordination ainsi que du tonus musculaire. Il aide ainsi à la perte de calories dans une ambiance conviviale.

Venez danser dans la bonne humeur sur des rythmes latinos !

Mardi 19h45-20h45	Salle Polyvalente
Mercredi 19h30-20h30	Salle des Fêtes Saint-Pryvé

Professeur :
Isabelle ADAM



Contact : zumba@asl-stpryve.fr

Cardio-danse

Danser sur des chorégraphies simples, pour monter en cardio et s'amuser, sur des musiques actuelles et variées.



Professeur :
Mélanie BOUREAU

Vendredi 18h30-19h30	Salle du Part'Age
-------------------------	----------------------

Contact : cardio-danse@asl-stpryve.fr

Danses urbaines

Danser sur des chorégraphies simples, pour monter en cardio et s'amuser, sur des musiques actuelles et variées.

Jedi 18h45-19h45	Salle Polyvalente
---------------------	----------------------

Contact : danseurbaine@aslstpryve.fr



Professeur :
Emma DUPANLOUP



Scrapbooking

Le scrapbooking est une activité créative qui consiste à mettre en scène des photos, soit sur une page, soit sur une carte, soit dans un mini album.

Découper, composer, décorer, le scrapbooking est un loisir à la portée de tous. Il offre tout un éventail de possibilités en laissant libre cours à votre imagination et créativité. Dans quel but ? Celui de valoriser des photos, en créant un univers qui vous est propre. Pour mettre en valeur des photos de mariage, d'anniversaire, ou d'une journée particulière, les albums de scrapbooking, composés de plusieurs pages de petit format, reliées entre elles seront un régal à composer et à regarder !

Les photos de l'album sont agrémentées de différents matériaux comme du papier, des embellissements, des rubans, des tampons, pour créer une page personnalisée unique et personnelle.

Chacun peut s'essayer au scrapbooking, que l'on ait une longue expérience en matière d'activités manuelles ou pas. Cela ne nécessite pas de matériel difficile à trouver et c'est un joli moyen de préserver ses plus beaux souvenirs !



Animatrice :
Alice GACHON

Contact : scrapbooking@asl-stpryve.fr

1 cours/mois	
Mardi ou Vendredi 13h30-16h30	Salle Mozart

Couture adultes

Le cours de couture pour adultes permet aux participants d'apprendre et de perfectionner leurs compétences en couture. Pendant le cours, les élèves explorent diverses techniques, de l'utilisation de la machine à coudre aux finitions détaillées. Ce cours développe la créativité, la précision et la confiance en soi. Accessible à tous les niveaux, il offre un espace convivial pour réaliser des projets personnalisés et progresser à son rythme.

1 cours/mois		
Débutant 3ème lundi du mois	Lundi 18h00-20h00	Salle Mozart
Intermédiaire 1er lundi du mois	Lundi 18h00-20h00	Salle Mozart



Animatrice :
Muriel ROUZE

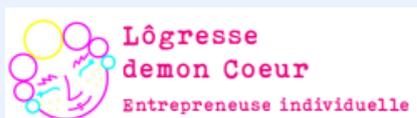
Activité
Adultes

Dessin-Arts plastiques

Le cours de dessin stimule la créativité et l'expression artistique à travers des activités ludiques et éducatives. Encadrés par une artiste expérimentée, les élèves développent leur imagination, leur concentration et leurs compétences motrices fines. Adapté à tous les niveaux, il offre un espace où chacun peut s'épanouir et découvrir le plaisir de créer.

- L'atelier des 7/10 ans permet de découvrir les bases du dessin et de la peinture, de manipuler et d'expérimenter matériaux, techniques et outils à travers des projets en 2 et 3 dimensions
- Les plus grands apprennent et maîtrisent les bases du dessin en explorant et expérimentant les techniques et outils de la mise en couleurs en 2 et 3 dimensions

Animatrice :
Laura PESTY



7/10 ans	Mercredi 15h00-16h00	Salle Toulouse
11/15 ans	Mercredi 16h00-17h00	Salle Toulouse

Jeux de Société

Nouvelle activité à l'ASL : venez partager un moment convivial lors de nos soirées jeux de société, chaque 2^e vendredi du mois (hors vacances scolaires).

En famille ou entre amis, petits et grands sont les bienvenus pour découvrir une sélection de jeux variés.

Vous pouvez aussi apporter vos jeux préférés à faire découvrir aux autres. Ambiance détendue et plaisir garanti pour tous !

2 ^{ème} vendredi du mois	18h00-20h00	Salle Mozard
---	-------------	-----------------



STAGES

Que vous souhaitiez vous ressourcer ou rester actif, nos activités offrent un équilibre parfait entre bien-être et dynamisme.

Venez vivre des vacances où plaisir et santé vont de pair !

Découvrez l'ensemble de nos stages sur notre site internet.

Art floral

Stage trimestriel



Animatrice :
Elodie MARAIS

Couture enfants

Pendant les Vacances



Animatrice :
Muriel ROUZE

Arts plastiques intergénérationnel

Pendant les Vacances



Animatrice :
Laura Pesty

Tai Chi

Mardis
30/09, 7/10
et 14/10/2025



Professeur :
Etienne TESSIER

Hip hop

Pendant les Vacances



Professeur :
Emma DUPANLOUP

Activité Adultes

Rôle des Responsables de section

Les responsables de section sont des **bénévoles essentiels** au bon fonctionnement de l'ASL. Ils assurent le **lien entre les adhérents, les intervenants (professeurs, animateurs)** et le bureau de l'association.

Leur rôle est simple mais précieux :

- Être à l'écoute des adhérents de leur section
- Faciliter la communication entre les cours, les intervenants et les membres du bureau
- Veiller au bon déroulement des activités
- Relayer les informations utiles (changements d'horaires, inscriptions, événements...)
- Participer aux réunions de l'association (quelques fois par an)

Devenir responsable de section ne prend que peu de temps, mais contribue énormément à la **fluidité de l'organisation** et à la **bonne ambiance de l'association**.

Nous avons besoin de vous !

Certaines sections n'ont pas encore de responsable, ou en recherchent un nouveau. Si vous avez un peu de temps, de l'enthousiasme et l'envie d'aider l'ASL à continuer de proposer des activités variées et conviviales, **rejoignez-nous !**

Sans bénévoles, l'association ne peut pas fonctionner correctement.

Votre aide, même ponctuelle, est toujours la bienvenue.

Pour toute question ou pour proposer votre aide, **contactez le bureau** ou parlez-en directement à votre professeur ou intervenant.



Comment s'inscrire ?

Rien de plus simple ! Il vous suffit de vous inscrire via notre site internet, sous l'onglet "S'inscrire". A réception de votre inscription, nous vous ferons parvenir une confirmation ainsi qu'une facture à régler.

Vous pouvez aussi utiliser l'application MonClub (téléchargeable sur Appstore ou Google play)

Quel moyen de paiement puis-je utiliser ?

Vous pourrez régler votre adhésion en :

- CB en ligne via notre site internet
- virement SEPA
- chèques
- espèces
- chèques vacances
- coupons sports, en pass'Loisirs CAF
- ANCV Connect
- Pass'Sport
- Yep's
- participation CCAS
- participation Comité d'Entreprise



Y'a-t-il des remises en cas d'inscriptions multiples ?

- 10 € de réduction pour toute activité supplémentaire (si inscription complète reçue avant le 31 octobre)
- 10 € de réduction par enfant supplémentaire d'une même fratrie (si inscription complète reçue avant le 31 octobre)



Faut-il un certificat médical pour les activités sportives ?

Questionnaire santé à remplir pour les licenciés uniquement ; seule l'attestation est à remettre à l'ASL.

Les non licenciés doivent être aptes physiquement à participer aux cours.



Planning des cours 2025-2026

(année scolaire)

SALLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Gymnase	18h15-19h15 - Cardio/Reinfort musculaire		10h-10h45 - Gym sportive 4-5 ans 10h45-11h45 - Gym sportive 6-9 ans			
Salle des Fêtes St Pryvé	17h-18h - Stretching Adultes	10h-11h - Gym douce * 17h-18h - Yoga	18h30-19h30 - Reinfort musculaire	17h-18h - Stretching dynamique		
	18h15-19h15 - Gym entretien adultes	18h15-19h15 - Yoga	19h30-20h30 - Zumba	19h-20h30 - Danse en ligne		
	19h30-20h30 - Muscu / Stretch 2 en 1	18h-19h - Gym reprise 19h-20h - Gym relaxation		18h-19h - Muscu / Stretch 2 en 1 19h15-20h15 Cuisses Abdos Fessiers	17h30-18h30 - Step 18h30-19h30 - Body fit 19h30-20h30 - Body fit	
Dojo Céline Lebrun		17h-17h45 - Baby Judo 4-5 ans	14h-14h45 - Baby Judo 4-5 ans			
		17h45-18h30 - Pré-Poussins 6-7 ans	15h-16h30 - Pré-Poussins 6-7 ans			
		18h30-19h45 - Poussins et Benjamins 8-10 ans	17h-18h30 - Poussins et Benjamins 8-10 ans			
		19h45-21h - Minimes, Cadets, Juniors et Séniors (+11 ans)	18h45-20h - Minimes, Cadets, Juniors et Séniors (+11 ans)			
Salle de Danse	9h-10h - Pilates	9h15-10h15 - Stretching actif		9h30-10h30 - Stretching détente	10h-11h - Gym douce séniors	
	10h-11h - Pilates soft	10h20-11h20 - Stretching actif		10h35-11h35 - Stretching détente	14h15-15h15 - Gym douce	
	11h-12h - Pilates soft	11h30-12h30 - Yoga			15h30-17h - Hatha yoga dynamique	
Salle du Part'age	18h30-20h - Hip-hop (+12)	12h40-13h40 - Yoga				
	17h45-19h - Qi Gong	18h15-19h15 - Yoga			17h30-18h30 - Pilates	
	19h05-20h05 - Sophrologie	19h30-20h30 - Yoga			18h30-19h30 - Cardio Danse	
Salle polyvalente CLSH			19h-20h - Pilates	18h30-19h30 - Danses urbaines		
	20h15-21h15 - Pilates	19h45-20h45 - Zumba				
Auditorium			14h40-15h20 - Hip Hop Enfants * 15h20-16h25 - Hip Hop Junior * 16h-17h - Arts plastiques 15h-16h - Arts plastiques	14h-15h30 - Equilibre Corps et Mental		
Salle Toulouse		10h-11h - Yoga				
Salle Mozart	18h-20h - Couture (1er et 3ème lundi)	13h30-16h30 - Scrapbooking			13h30-16h30 - Scrapbooking 18h-20h - Jeux de société	
Extérieur - Lac de St Pryvé					14h30-16h - Marche nordique	9h15-10h45 - Marche nordique
Salle des Fêtes St Hilaire				17h-18h30 - Danse en ligne		



ASL
Association
Sports et Loisirs
St Pryvé St Mesmin

Maison des Associations
215 route de Saint-Mesmin
45750 SAINT-PRYVE-SAINT-MESMIN
02 38 66 44 78
<https://asl-stpryve.fr/>

Le bureau de l'ASL est situé entre la Salle des Fêtes
et l'Espace Léo Lagrange, derrière la Maison des Associations.

Mardi : 9h—12h
Mercredi : 14h—18h
Vendredi : 14h—17h

En septembre : le Samedi de 10h à 12h

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux



www.facebook.com/aslstpryve



www.instagram.com/asl_dansehiphop_45/
www.instagram.com/apasl45750/