



Association Sports et Loisirs 2026-2027

(du lundi 31 août 2026 au samedi 3 juillet 2027)

Adhésion à l'ASL * : 27 euros Sports / 10 euros Loisirs

	Code	Jour	Horaires	Animateur	Responsable	Lieu	Licence	Tarif Commune	Tarif Hors commune
LABEL « SPORT VITALITÉ » « SPORT ET SANTÉ »									
Gymnastique d'entretien	SP3	Lundi	18h15-19h15	Laurence	Odile	Salle des Fêtes St Pryvé	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Gym reprise d'activité	SP4	Mardi	18h00-19h00	Laurence	Patricia	Salle Proust	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Relaxation Sophrologie de groupe	SP5	Mardi	19h00-20h00	Laurence	Patricia	Salle Proust	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Renfort stretching	SP6	Jeudi	17h00-18h00	Sylviane	Arlinda	Salle des Fêtes St Pryvé	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Cardio/renfort musculaire	SP7	Lundi	18h15-19h15	Odile	Arlinda	Gymnase	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Muscu/stretch 2 en 1	SP8	Lundi	19h30-20h30	Odile	Arlinda	Salle Proust	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Muscu/stretch 2 en 1	SP9	Jeudi	18h00-19h00	Odile	Arlinda	Salle Proust	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Marche nordique	SP10	Vendredi	14h30-16h00	Mirela	Jean-Marc	Lac de St Pryvé	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Marche nordique	SP11	Samedi	9h15-10h45	Florent	Sandra	Lac de St Pryvé	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Stretching postural (nouveau)	SP27	Mercredi	17h30-18h30	Laurence		Salle du Part'âge	35,00 €	85,00 €	95,00 €
Pilâtes débutants	SP5b	Vendredi	18h45-19h45	Laurence	Laurence	Salle polyvalente	35,00 €	85,00 €	95,00 €
JUDO									
Baby (4-5 ans)	SP12	Mardi ou	17h00-17h45	Pascal	Pascale	Dojo	46,00 €	100,00 €	110,00 €
Baby (4-5 ans)	SP13	Mercredi	14h00-14h45	Pascal	Pascale	Dojo	46,00 €	100,00 €	110,00 €
Pré-poussins (6/7 ans)	SP14	Mardi et	17h45-18h30	Pascal	Pascale	Dojo	46,00 €	150,00 €	160,00 €
Pré-poussins (6/7 ans)		Mercredi	15h00-16h30						
Poussins-benjamins (8/10 ans)	SP15	Mardi et	18h30-19h45	Pascal	Pascale	Dojo	46,00 €	190,00 €	200,00 €
Poussins-benjamins (8/10 ans)		Mercredi	17h00-18h30						
Minimes, cadets, juniors et seniors	SP16	Mardi et	19h45-21h00	Pascal	Pascale	Dojo	46,00 €	200,00 €	210,00 €
Minimes, cadets, juniors et seniors		Mercredi	18h45-20h00						
AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES									
Gym sportive enfants (4-5 ans)	SP1	Mercredi	10h00-10h45	Nadine		Gymnase	-00 €	85,00 €	95,00 €
Gym sportive enfants (6-9 ans)	SP2	Mercredi	10h45-11h45	Nadine		Gymnase	-00 €	105,00 €	115,00 €
Pilâtes	SP17	Lundi	9h00-10h00	Elena		Salle de danse	-00 €	105,00 €	115,00 €
Pilâtes	SP18	Lundi	20h15-21h15	Elena		Salle polyvalente	-00 €	105,00 €	115,00 €
Pilâtes	SP19	Mercredi	9h00-10h00	Elena		Salle de danse	-00 €	105,00 €	115,00 €
Pilâtes	SP20	Mercredi	19h00-20h00	Elena		Salle polyvalente	-00 €	105,00 €	115,00 €
Pilâtes	SP21	Vendredi	17h30-18h30	Mélanie	Laurence	Salle du Part'âge	-00 €	105,00 €	115,00 €
Step	SP22	Vendredi	17h30-18h30	Wilfried	Valérie	Salle Proust	-00 €	85,00 €	95,00 €
Body fit	SP23	Vendredi	18h30-19h30	Wilfried	Sandra	Salle Proust	-00 €	85,00 €	95,00 €
Body fit	SP24	Vendredi	19h30-20h30	Wilfried	Sandra	Salle Proust	-00 €	85,00 €	95,00 €
Cuisses Abdos Fessiers	SP25	Jeudi	19h15-20h15	Odile	Laurence	Salle Proust	-00 €	85,00 €	95,00 €
Renfort musculaire	SP26	Mercredi	18h30-19h30	Isabelle		Salle des Fêtes St Pryvé	-00 €	85,00 €	95,00 €
SPORT BIEN-ÊTRE									
Stretching actif	DET1	Mardi	9h15-10h15	Odile	Arlinda	Salle de danse	-00 €	95,00 €	105,00 €
Stretching actif	DET2	Mardi	10h20-11h20	Odile	Arlinda	Salle de danse	-00 €	95,00 €	105,00 €
Stretching zen	DET3	Jeudi	9h30-10h30	Odile	Arlinda	Salle de danse	-00 €	95,00 €	105,00 €
Stretching zen	DET4	Jeudi	10h35-11h35	Odile	Arlinda	Salle de danse	-00 €	95,00 €	105,00 €
Stretching zen (nouveau)	DET15	Jeudi	11h45-12h45	Odile	Arlinda	Salle de danse	-00 €	95,00 €	105,00 €
Qi Gong	DET5	Lundi	17h45-19h00	Joëlle	Pascal	Salle du Part'âge	-00 €	165,00 €	185,00 €
Yoga	DET6	Mardi	10h00-11h00	Marie-Claude	Pascal	Salle Toulouse	-00 €	145,00 €	165,00 €
Yoga	DET7	Mardi	11h30-12h30	Marie-Claude	Pascal	Salle de danse	-00 €	145,00 €	165,00 €
Yoga	DET8	Mardi	12h40-13h40	Marie-Claude	Pascal	Salle de danse	-00 €	145,00 €	165,00 €
Yoga	DET9	Mardi	17h00-18h00	Valérie	Pascal	Salle des Fêtes St Pryvé	-00 €	145,00 €	165,00 €
Yoga	DET10	Mardi	18h15-19h15	Valérie	Pascal	Salle des Fêtes St Pryvé	-00 €	145,00 €	165,00 €
Yoga	DET11	Mardi	18h15-19h15	Guy	Pascal	Salle du Part'âge	-00 €	145,00 €	165,00 €
Yoga	DET12	Mardi	19h30-20h30	Guy	Pascal	Salle du Part'âge	-00 €	145,00 €	165,00 €
Yoga (nouveau)	DET13	Jeudi	18h45-19h45	Nathalie	Pascal	Salle Polyvalente	-00 €	145,00 €	165,00 €
Yoga 10-15 ans (nouveau)	DET14	Mercredi	16h00-17h00	Valérie	Pascal	Salle Proust	-00 €	125,00 €	145,00 €
Gym douce	BE1	Mardi	10h00-11h00	Nadine	Élisabeth	Salle Proust	-00 €	95,00 €	105,00 €
Gym douce	BE2	Vendredi	14h15-15h15	Nadine	Élisabeth	Salle de danse	-00 €	95,00 €	105,00 €
Gym douce seniors	BE3	Vendredi	10h00-11h00	Nadine	Gisèle	Salle de danse	-00 €	95,00 €	105,00 €
Sophrologie	BE4	Lundi	19h05-20h05	Florence		Salle du Part'âge	-00 €	155,00 €	175,00 €
Sophrologie (nouveau)	BE9	Lundi	20h10-21h10	Florence		Salle du Part'âge	-00 €	155,00 €	175,00 €
Pilâtes soft (nouveau)	BE10	Lundi	9h00-10h00	Mélanie	Dany	Salle Proust	-00 €	105,00 €	115,00 €
Pilâtes soft	BE5	Lundi	10h00-11h00	Mélanie	Dany	Salle de danse	-00 €	105,00 €	115,00 €
Pilâtes soft	BE6	Lundi	11h00-12h00	Mélanie	Dany	Salle de danse	-00 €	105,00 €	115,00 €
Fitball (nouveau)	BE11	Vendredi	14h00-15h00	Mélanie	Dany	Salle Proust	-00 €	105,00 €	115,00 €
Hatha yoga dynamique	BE7	Vendredi	15h30-17h00	Mélanie	Françoise	Salle de danse	-00 €	155,00 €	175,00 €
Équilibre Corps Mental	BE8	Jeudi	14h00-15h30	Marie	Pascal	Salle de danse	-00 €	175,00 €	195,00 €

DANSES									
Hip-hop ados > 12 ans et adultes	DA3	Lundi	18h30-20h00	Emma	Valérie	Salle de danse	-00 €	145,00 €	165,00 €
Hip-hop (5-7ans) - sous réserve de recrutement de professeur	DA4	Mercredi	14h40-15h20		Valérie	Auditorium	-00 €	95,00 €	105,00 €
Hip-hop (8-11 ans)	DA42	lundi	17h30-18h30	Emma	Valérie	Auditorium	-00 €	125,00 €	135,00 €
Danse en ligne débutants	DA1	Jeudi	17h00-18h30	Elena	Hortense	Salle des Fêtes St Hilaire	-00 €	145,00 €	165,00 €
Danse en ligne confirmés	DA2	Jeudi	19h00-20h30	Elena	Hortense	Salle des Fêtes St Pryvé	-00 €	145,00 €	165,00 €
Zumba	DA5	Mardi	19h45-20h45	Isabelle	Virginie	Salle polyvalente	-00 €	105,00 €	125,00 €
Zumba	DA6	Mercredi	19h30-20h30	Isabelle	Virginie	Salle des Fêtes St Pryvé	-00 €	105,00 €	125,00 €
Cardio-danse	DA7	Vendredi	18h30-19h30	Mélanie	Laurence	Salle du Part'âge	-00 €	125,00 €	135,00 €

LOISIRS									
Le Labo des Arts (6/10 ans)	LO4	Mercredi	14h45-15h45	Laura	Caroline	Salle Proust	Hebdomadaire	180,00 €	190,00 €
Arts plastiques intergénérationnels - sous réserve -	LO5	Vendredi	18h00-20h00	Laura	Caroline	Salle Mozart	Mensuel	120,00 €	135,00 €
Scrapbooking	LO1	Mardi ou Vendredi	13h30-16h30	Alice		Salle Mozart	Mensuel	120,00 €	135,00 €
Couture débutants (3ème lundi Du mois)	LO2	Lundi	18h30-20h30	Muriel	Christine	Salle Mozart	Mensuel	250,00 €	270,00 €
Couture intermédiaires (1er lundi Du mois)	LO3	Lundi	18h00-20h00	Muriel	Christine	Salle Mozart	Mensuel	250,00 €	270,00 €

INSCRIPTION

A fournir pour finaliser votre inscription :

1. Une pré inscription en ligne, au secrétariat, lors du forum ou via votre responsable de section ou un membre du bureau
2. L'attestation confirmant que vous avez répondu non à toutes les questions du questionnaire de santé ou à défaut un certificat médical De moins de 6 mois
3. Le paiement de l'adhésion à l'ASL + le paiement du ou des cours + le règlement de la ou des licences concernées le cas échéant

* RÈGLEMENT

Une adhésion par adulte.

Les enfants mineurs rattachés à un **parent adhérent** ne sont pas redevables de l'adhésion.

Pour plusieurs enfants d'une même famille **sans parent adhérent**, une seule adhésion sera demandée.

Inscription annuelle et paiement préalable exigé avant le 15 septembre

Règlements acceptés : chèques, espèces, cb, chèques vacances, coupons sports, pass'Loisirs CAF, ANCV Connect, Pass'Sport, YEP'S, participation CCAS, participation CE.

Remise multi-activités : 10€ de réduction pour toute inscription à une activité supplémentaire (si inscription complète reçue avant le 31 octobre).

Remise multi-enfants : 10€ de réduction par inscription supplémentaire d'un enfant d'une même fratrie (si inscription complète reçue avant le 31 octobre).

Aucun remboursement ne pourra être effectué en cours d'année excepté maladie longue durée ou mutation professionnelle (sur présentation d'un justificatif).

A NOTER

Les cours ont lieu hors vacances scolaires.

L'ASL se réserve le droit de supprimer tout cours dont le nombre d'inscrits serait insuffisant.

L'ASL n'est pas responsable des changements de salle pouvant intervenir.

Des ateliers et stages thématiques sont également proposés régulièrement tout au long de l'année : consultez notre site internet.