

ACTIVITÉS	TARIF	JOUR	HORAIRES	SALLE	ANIMATEUR/PROFESSEUR	RESPONSABLE ACTIVITÉ	CONTACT	
SPORT (Licence FNSMR obligatoire : 11,20 euros)								
GYMNASTIQUE/SANTÉ								
Baby Gym 18mois/3ans	120	Mercredi	10h00	11h00	Grange	Emilie Saysithideth	Magalie Renault magalie.renault@asls-sermaise.com 06 42 25 25 96	
Multisports 3/5ans	120	Lundi	17h30	18h30		Magalie Renault		
Gymnastique Rythmique 8/10 ans	120	Mercredi	11h00	12h00		Emilie Saysithideth		
Gym Douce	110	Mardi	9h00	10h00		Pascale Eleouet	Bertrand Houel president@asls-sermaise.com 06 51 09 59 29	
Step	120	Lundi	20h30	21h30		Hélène Yvon	Magalie Renault magalie.renault@asls-sermaise.com 06 42 25 25 96	
Cardio Burn / Stretching	110	Jeudi	19h15	20h15		En cours de	Bertrand Houel president@asls-sermaise.com 06 51 09 59 29	
PPG/CAF	110	Jeudi	20h15	21h15		Recrutement		
Fitness & Musculation	110	Mardi	19h30	20h30		José Jorba/B. Houel		
CAF	110	Mardi	14h00	15h00		}	Emilie Saysithideth	Isabelle Roehrig isabelle.roehrig@asls-sermaise.com 06 78 99 33 45
Gym Pilates Débutant, Sénior et Pathologies	140	Jeudi	17h00	18h00			Franck Prunier	
Gym Pilates Avancé	160	Jeudi	18h00	19h15				
Zumba	120	Mardi	20h45	21h45	Salle Paul Blot	Hélène Yvon	Magalie Renault magalie.renault@asls-sermaise.com 06 42 25 25 96	
Yoga matin	205	Mercredi	10h00	11h30		Catherine Sieudat	Isabelle Roehrig isabelle.roehrig@asls-sermaise.com 06 78 99 33 45	
Yoga soir 1	205	Mercredi	17h00	18h30				
Yoga soir 2	205	Mercredi	18h45	20h15				
MARCHES & COURSES								
Course à Pied	35	Mardi 19h15 / Mercredi	19h15 /	Dimanche matin sortie longue		Pascal Fossier (3)	Jean-Christophe Papin jchristophe.papin@asls-sermaise.com 06 46 19 16 11	
Marche Nordique O.T.O.P.	35	Samedi	9h15			Caroline Bruandet (4)	Caroline Bruandet caro.bruandet@orange.fr 06 76 84 90 30	
SPORT DE BALLE								
Tennis de table	60	Mercredi	20h30	22h30	Grange	Richard Silva Ramos	tresorier@asls-sermaise.com 07 52 05 70 00	
Volley	60	Mercredi	20h00	22h00	Dourdan	Christophe Lux	christophe.lux@asls-sermaise.com 06 08 07 44 55	
ART CORPOREL (Licence FNSMR obligatoire : 11,20 euros)								
DANSES								
MODERN JAZZ à partir de 5 ans								
Eveil (Grande section maternelle)*	95	Mardi	17h15	18h00	Paul Blot	Cécilou Roger-Chevalier cecile.chevalier@asls-sermaise.com 06 98 05 77 26		
Débutant (CP/CE1/CE2)*	125	Mardi	18h00	19h00	Paul Blot			
Moyen (CE2/CM1/CM2)*	125	Mercredi	13h00	14h10	Grange			
Intermédiaire (6ème/5ème)*	150	Mercredi	14h10	15h40	Grange			
Supérieur (4ème/3ème)*	190	Mercredi	16h00	17h30	Grange			
Supérieur-Avancé (Lycée)	190	Mardi	19h00	20h30	Paul Blot			
Avancé	190	Mardi	20h30	22h00	Paul Blot			
Ados-Adultes	190	Mercredi	19h00	20h30	Grange			
BREAK DANCE à partir de 7/8 ans								
Break Dance Débutant	150	Lundi	17h30	18h30	Paul Blot	Cécilou Roger-Chevalier cecile.chevalier@asls-sermaise.com 06 98 05 77 26		
Break Dance Intermédiaire	150	Lundi	18h30	19h30	Paul Blot			
Break Dance Avancé	200	Lundi	18h30	20h00	Paul Blot			
AUTRES DANSES								
Contemporain	200	Vendredi	19h30	21h30	Paul Blot	Magalie Renault magalie.renault@asls-sermaise.com 06 42 25 25 96		
Jazz Broadway NOUVEAU	190	Lundi	20h30	22h00	Paul Blot			
Création chorégraphique	190	Mercredi	17h30	19h00	Grange			
Heels Dance (ex Cabaret) +18 ans	190	Mercredi	20h30	22h00	Paul Blot	Cécilou Roger-Chevalier cecile.chevalier@asls-sermaise.com 06 98 05 77 26		
Afro Dance Junior (12 à 15 ans)* NOUVEAU	160	Jeudi	18h00	19h00	Paul Blot			
Afro Dance	210	Jeudi	19h00	20h30	Paul Blot			
Salsa	210	Jeudi	20h30	22h00	Paul Blot			
ART & CULTURE								
MUSIQUE								
Guitare	(2)	Mardi soir et Samedi après-midi		Salle des Associations	Alexandre Pourcelot	Bertrand Houel president@asls-sermaise.com 06 51 09 59 29		
Piano	(2)	Mardi soir et Samedi après-midi		Salle des Associations	Nicolas Ramassamy			

(1) Mardi à Dourdan/Mercredi au stade M. Allais Dourdan

(2) 500 euros pour les sarmates /615 euros hors sarmates

(3) et Marie-Pierre Fossier/Bertrand Houel

(4) et Marif, Marie, Corinne, Nathalie, Stéphane, Dominique

* à titre indicatif