







Association Sportive Seraincourt

REPERTOIRE DES ACTIVITES ET TARIFS 2019 – 2020



CYCLOTOURISME 	Ado (+ de 16 ans) Adultes confirmés loisirs	Rendez-vous sur la place de l'église	Dimanche Mardi et Vendredi	8h30 pour les cyclos confirmés 9h sortie moins sportive 9h (2 circuits possibles)	16 €	Mr LECORBEILLER 06.76.07.31.10 asseraincourtcycles@outlook.fr
--	---	--------------------------------------	-------------------------------	---	------	--



DUO MUSIQUE/DANSE	Petits éveils, à partir de 2 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Samedi	10h00 à 11h00	110 €	Mme GRANGE 06.19.37.56.74 Mme MARVIS 06.61.29.92.10 Mme TADJER 06.83.43.39.11 KATIA 07.66.64.08.94
DANSE MODERN-JAZZ	Eveils : 3 à 5 ans	Salle municipale de Jambville	Jeudi	17h00 à 18h00	138 €	
ENFANTS Filles et Garçons	Moyens : 9 à 11 ans		Jeudi	18h00 à 19h30	156 €	
	Initiation : 6 à 8 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Mardi	17h00 à 18h00	138 €	
	débutants : 8 à 10 ans		Mardi	18h00 à 19h00	138 €	
DANSE MODERN-JAZZ	Intermédiaire 1 : 10 à 12 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Samedi	11h00 à 13h00	219 €	
ADO - Filles et Garçons 	Intermédiaire 2 : 12 à 14 ans		Samedi	13h00 à 15h00		
	Avancé : 13 à 15 ans		Mardi	19h00 à 21h00		
	Supérieur 1 : plus de 17 ans		Mercredi	19h00 à 21h00		
	Supérieur 2 : plus de 17 ans	Salle municipale de Jambville	Jeudi	20h00 à 22h00		
	Adultes/Femmes/Hommes	Salle polyvalente de Seraincourt	Mardi	21h00 à 22h00	138 €	
ROLLER-DANCE	enfants : jusqu'à 10 ans			18h30 à 19h30	138 €	SYLVIO 06.70.49.03.27 KARLA 06.82.67.45.26
	Ados/Adultes/Femmes/Hommes	Salle polyvalente de Seraincourt	Vendredi	19h30 à 20h30		
SALSA CUBAINE	Ados/Adultes/Femmes/Hommes			20h30 à 22h00	156 € (250 € pour un couple)	
ZUMBA	Ados/Adultes/Femmes/Hommes	Salle de Gaillon/Montciet	Jeudi	20h00 à 21h00	138 €	Mme TADJER 06.83.43.39.11

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Ados/Adultes - Femmes/ Hommes	Salle municipale de Jambville	Lundi 	20h30 à 21h30	138 €	NELLY 06.14.08.47.46 KARLA 06.82.67.45.26
STRETCHING POSTURAL	Confirmés	Salle Arnaud Beltrame	Mardi	9h15 à 10h30	147 €	Hélène PERRINEAU 06.14.03.27.05 Liliane FONTAINE 06.18.39.04.86
	Débutants			10h45 à 12h00		
GYM DOUCE 	Ado/Adultes Femmes ou Hommes	Salle Arnaud Beltrame	Lundi	9h15 à 10h15 et / ou 14h30 à 15h30	1 cours / semaine : 88 € 2 cours / semaine : 135 €	Mme GRANGE 06-19-37-56-74 Mme FONTAINE 06.18.39.04.86


YOGA 	Ados/Adultes/Femmes/Hommes	Salle Arnaud Beltrame	Mercredi	20h10 à 21h40	191 €	Mr. CHESNEAU 06-13-11-72-07 Mme BRISWALTER 06.95.27.53.30
TAÏ SO		Salle polyvalente de Seraincourt	Jeudi	18h30 à 20h00	191 €	
Approche douce des arts martiaux alliant souplesse et force	Ados de plus de 15 ans et adultes	Salle Arnaud Beltrame	Lundi	10h30 à 11h30	130 €	ALAIN professeur 06.77.93.47.09 Mme ARIXI 06.86.92.93.37 Mme GREMILLON 06.76.41.34.03
				19h00 à 20h00		

FOOTBALL CLUB LAINVILLOIS 	U6, U7, U8, U9 (nés 2011, 2012, 2013, 2014) U10 - U 11 (nés en 2009-2010) U 12 - U13 (nés en 2007 et 2008)	Stade omnisports J.C. Kernin à Lainville e n Vexin	Mercredi Mercredi Mardi	17h00 à 18h00 17h30 à 19h00 18h30 à 20h00	85 € (sans survêtement) 95 € (survêtement compris, obligatoire pour tout nouvel adhérent)	Mr. Patrice VISMES 06.11.74.33.74 fclainvillois@gmail.com http://www.lainville.fr/
	U 12 - U13 (nés en 2007 et 2008) vétérans (entente avec Gargenville)	Stade de Gargenville	Jeudi	19h30 à 21h00	150 €	rubrique "Nos associations"

 GYMNASTIQUE SUR AGRES  ACRO/REBOND/CHEERLEADER	Maman et/ou papa avec bébés (-2 ans) Evells : les 2-3 ans (nés entre 10/2016 et 9/2017)	Salle Arnaud Beltrame	Mercredi	9h45 à 10h15	90 € (+ tee-shirt à 8 €)	M. LECORBEILLER 06.76.07.31.10 M. JAILLET 07.82.70.74.10 * Mme SABY 06.13.82.62.17 Mme LAMBERT 06.09.83.25.68 Mme GERARD 06.10.60.52.79 Mme SANOU 06.62.51.15.71 * à appeler en priorité ou par mail à l'adresse suivante asseraincourt.gym@hotmail.com
	Mascottes 1 et 2 : les 3 à 5 ans (nés entre 10/2014 et 9/2016)		2 possibilités : mercredi Samedi	11h15 à 12h00 10h00 à 10h45	115 € (+ tee-shirt à 8 €)	
	Mini-Poussins : les 5-6 ans (nés entre 10/2013 et 9/2014)		2 possibilités : Mercredi Samedi	10h15 à 11h15 9h00 à 10h00	125 € (+ tee-shirt à 9 €)	
	Poussins : les 6 à 8 ans (nés entre 10/2010 et 9/2013)		Samedi	10h45 à 11h45	125 € (+ tee-shirt à 9 €)	
	Mix Poussins-Benjamins de 6 à 9 ans (nés entre 10/2011 et 9/2013)		Mercredi	14h15 à 15h30	150 € (+ tee-shirt à 10 €)	
	Benjamins : les 8 à 11 ans (nés entre 10/2008 et 9/2010)		Samedi	11h45 à 13h00	150 € (+ tee-shirt à 10 €)	
	Perfectionnement compet. à partir de 9 ans (nés avant 10/2010)		Mercredi	12h00 à 13h30	165 € (+ tee-shirt à 10 €)	
	Mix ACRO-Rebond (niveau acro avancé) et Agrès Jeunesses : les 11 ans et + (nés avant 10/2008)		Jeudi	19h00 à 20h45	185 € (+tee-shirt à 10,50 €) 140 € si couplé avec un autre cours	
	Gym acro (saut, sol, trampoline) à partir de 6 ans (nés avant 10/2013)		2 possibilités : Mercredi Samedi	17h00 à 19h00 10h00 à 12h00	210 € (+tee-shirt à 10,50 €) 155 € si couplé avec un autre cours	
	Acro-Cheer (pom-pom girls) : 6 à 9 ans (nés entre 10/2010 et 9/2013)		Mercredi	15h30 à 17h00	165 € (+tee-shirt à 10,50 €) 125 € si couplé avec un autre cours	
Acro-Cheer (pom-pom girls) : + 9 ans (nés avant 10/2010)	Samedi	13h00 à 14h15	150 € (+ tenue et pompons à 20 €) 115 € si couplé avec un autre cours			
	Jeudi	17h45 à 19h15	165 € (+ tenue et pompons à 20 €) 125 € si couplé avec un autre cours			

JUDO ADO / ADULTES	Cadets / Adultes	Salle Arnaud Beltrame	Vendredi	20h30 à 22h30	183 €	Mme ARIXI 06.86.92.93.37 Mme GREMILLON 06.76.41.34.03 HERVE, professeur de judo 07.67.46.39.24 ALAIN, prof. de ju-jitsu et tai-so 06.77.93.47.09 judo.jujitsu.seraincourt@gmail.com
	Benjamins et Minimes (nés de 2006 à 2009)		Mardi et Vendredi	19h00 à 20h30 19h30 à 20h30	228 €	
JUDO ENFANTS 	Poussins (nés en 2010 et 2011)		Mercredi et Vendredi	19h00 à 20h00 18h30 à 19h30	183 €	
Mini Poussins (nés en 2012 et 2013)	Mardi et Vendredi		18h00 à 19h00 17h30 à 18h30			
Baby (nés en 2014 et 2015)	Mardi		17h15 à 18h00	133 €		
SELF DEFENSE (JU-JITSU) 	Adultes/Ado à partir de 14 ans		Lundi	20h00 à 21h30	183 €	
Enfants nés de 2006 à 2012	Lundi		18h00 à 19h00	133 €		
JUDO / SELF DEFENSE - Forfait	Benjamins, Minimes		se référer aux horaires ci-dessus		303 €	
Poussins, Cadets, Adultes	se référer aux horaires ci-dessus		273 €			

+ 40 EUROS DE LICENCE A LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO et + 3 EUROS D'ECUSSON (obligatoire) POUR LES NOUVEAUX ADHERENTS - Possibilité d'inscription aux stages d'automne et de printemps

MARCHE PROMENADE 	Tout public	Rendez-vous parking Rue des vallées	mercredi 2ème merc. du mois samedi 2 sorties /an	RV 9h00 pour 1/2 journée RV 9h00 pour la journée RV 9h30 pour 1/2 journée sur une semaine	10 €	Mme LAURETTE 06.74.99.71.86 Mme LECH 06.16.54.95.33 M. CHEVALIER 06.42.73.77.35
--	-------------	-------------------------------------	---	--	------	---