

## ACTIVITES SPORTIVES

### Certificat médical obligatoire

### Pour toutes les activités sportives

Par Aurélie, Jeanne, Marjolaine, Suzanne ou Zineb  
Réduction de 30€ pour la 2<sup>ème</sup> activité FFEPGV hors marche

### Gymnastique Volontaire Matin

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

Lundi 9h00 à 10h00 Gymnase Maurice Baquet  
Mardi 9h30 à 10h30 Gymnase des Droits de l'Homme  
Jeudi 9h00 à 10h00 Gymnase Maurice Baquet  
Vendredi 9h00 à 10h00 Gymnase Maurice Baquet

Reprise le 23 septembre

### Gymnastique « Tendance » Midi

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

Lundi 12h15 à 13h15 Gymnase des Droits de l'Homme  
Mercredi 12h30 à 13h30 Gymnase des Droits de l'Homme  
Jeudi 12h15 à 13h15 Gymnase des Droits de l'Homme

Guyancourt	90 € par an	Licence FFEPGV comprise
Hors Guyancourt	105 € par an	

Reprise le 23 septembre

### Gymnastique Sénior

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

Lundi gr1 10h00 à 11h00 Gymnase Maurice Baquet  
Mardi 10h30 à 11h30 Gymnase des Droits de l'Homme  
Mercredi 11h00 à 12h00 Gymnase des Droits de l'Homme  
Jeudi 10h00 à 11h00 Gymnase Maurice Baquet  
Vendredi 10h00 à 11h00 Gymnase des Droits de l'Homme

Lundi gr2 11h00 à 12h00 Gymnase Maurice Baquet

Guyancourt	100 € par an	Licence FFEPGV comprise
Hors Guyancourt	115 € par an	

Reprise le 23 septembre

### Pilates sénior (adultes)

Par Jeanne

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

Lundi 11h00 à 12h00 Gymnase des Droits de l'Homme

Guyancourt	110 € par an	Licence FFEPGV comprise
Hors Guyancourt	125 € par an	

Reprise le 23 septembre

### Stretching Postural® (adultes)

Méthode Jean-Pierre Moreau

Par Aurélie

Renseignements : Anne 01.30.43.02.75

Prévoir un tapis de sol

Mercredi 10h00 à 11h00 Gymnase des Droits de l'Homme

Lundi 11h00 à 12h00 Salle Aragon

Guyancourt	110 € par an	Licence FFEPGV comprise
Hors Guyancourt	125 € par an	

Reprise le 23 septembre

### Marche

Renseignements : Jean-Michel 06.07.96.08.49

Marche dynamique le jeudi de 13h00 à 17h00 environ

Reprise le jeudi 19 septembre

Marche douce un lundi sur deux de 13h00 à 16h00 environ

Selon calendrier. Reprise le lundi 23 septembre

10 € par an Licence FFEPGV conseillée 30 € en supplément

### Yoga (adultes)

Par Claude, Géraldine, Nathalie et Zineb

Renseignements : Jean-Michel 06.07.96.08.49

Prévoir un tapis de sol

Lundi 20h30 à 21h30 LCR Codelog (le Parc)  
Mardi 19h00 à 20h00 Villa Simone Signoret (Villaroy)  
Mardi 20h00 à 21h00 Villa Simone Signoret (Villaroy)  
Jeudi 9h15 à 10h15 Villa Simone Signoret (Villaroy)  
Jeudi 10h15 à 11h15 Villa Simone Signoret (Villaroy)  
Jeudi 18h15 à 19h15 Maison de Quartier Théodore Monod

Vendredi 19h30 à 20h30 LCR Codelog (le Parc)

Vendredi 20h30 à 21h30 LCR Codelog (le Parc)

Reprise le 30 septembre

Guyancourt	135 € par an
Hors Guyancourt	150 € par an

## ACTIVITES MANUELLES

### Arts du fil (tricot, crochet, broderie)

Renseignements : Ursula 01.30.43.25.10

LCR Belles au Bois Dormant

Jeudi 14h00 à 16h00 10 € par an

15 séances selon calendrier. Reprise le 3 octobre

### Atelier plastique d'expression libre

Par Marina

Renseignements : Denise 01.30.43.21.37 - 06.88.70.04.21

LCR Belles au Bois Dormant

Adultes et ados Mardi 19h00 à 22h00

Guyancourt	185€ par an
Hors Guyancourt	205€ par an

15 séances selon calendrier. Reprise le 1 octobre

### Cartonnage et Encadrement d'art

Par Véronique

Renseignements : Solange 01.30.64.60.80

LCR Belles au Bois Dormant

Vendredi 9h30 à 16h30

Pause déjeuner 1h

8 séances selon calendrier. Reprise le 4 octobre

### Couture création

Par Elisabeth

Renseignements : Anne-Catherine 01.30.64.45.20

LCR Belles au Bois Dormant

Mardi 13h30 à 16h30	15 séances selon calendrier
Mardi 19h00 à 22h00	
Jeudi 19h00 à 22h00	
Samedi 9h30 à 16h30 pause déjeuner 1h	8 séances selon calendrier

Reprise le mardi 8 octobre, le jeudi 10 octobre et le samedi 5 octobre

Guyancourt	150 € par an
Hors Guyancourt	165 € par an

### Dessin et peinture

Par Karine (cours adultes et ados) et Marina (cours enfants)

Renseignements : Denise 01.30.43.21.37 - 06.88.70.04.21

Annette 06.76.12.31.01

Maison de Quartier Auguste Renoir pour les enfants

LCR Belles au Bois Dormant pour les adolescents et les adultes

Enfants 6-10 ans	Mercredi 14h00 à 15h30	Guyancourt	115 € par an
Enfants 10-13 ans	Mercredi 15h30 à 17h00	Hors Guyancourt	130 € par an
Matériel de base fourni			

30 séances. Reprise le 2 octobre

Adolescents	Mercredi 18h30 à 20h30	Guyancourt	230 € par an
		Hors Guyancourt	250 € par an

30 séances. Reprise le 2 octobre

Adultes et ados	Lundi 19h00 à 21h30	Guyancourt	170 € par an
	Mercredi 9h30 à 12h00	Hors Guyancourt	185 € par an

15 séances selon calendrier

Reprise le 7 octobre (groupe du soir), le 9 octobre (groupe du matin)