

## ACTIVITES SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives :  
Certificat médical OBLIGATOIRE  
et apporter un tapis de sol personnel

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 10h00 à 11h00 **Gymnase des Droits de l'Homme**  
Jeudi 9h00 à 10h00 **Gymnase Maurice Baquet**  
Vendredi 9h00 à 10h00 **Gymnase Maurice Baquet**

Reprise semaine du 28 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 semaine du 28 septembre



### Gymnastique Sénior

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

Lundi gr1 10h00 à 11h00 **Gymnase Maurice Baquet**  
Lundi gr2 11h00 à 12h00 **Gymnase Maurice Baquet**  
Mardi 11h00 à 12h00 **Gymnase des Droits de l'Homme**  
Mercredi 11h00 à 12h00 **Salle Aragon**  
Jeudi 10h00 à 11h00 **Gymnase Maurice Baquet**  
Vendredi 10h00 à 11h00 **Gymnase des Droits de l'Homme**

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

Reprise semaine du 28 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 semaine du 28 septembre



### Stretching Postural® (adultes)

Méthode Jean-Pierre Moreau

Par Aurélie

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

Lundi 11h00 à 12h00 **Salle Aragon**  
Mercredi 10h00 à 11h00 **Salle Aragon**

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

Reprise semaine du 28 septembre



### Marche

Renseignements : Jean-Michel 06.07.96.08.49

**Marche dynamique** le jeudi de 13h00 à 17h00 environ  
Reprise le jeudi 17 septembre

**Marche douce** un lundi sur deux de 13h00 à 16h00 environ  
Selon calendrier. Reprise le lundi 21 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

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 18h00 à 19h00 **Maison de Quartier Théodore Monod**  
Vendredi 19h30 à 20h30 **LCR Codelog (le Parc)**  
Vendredi 20h30 à 21h30 **LCR Codelog (le Parc)**

Guyancourt	135 € par an
Hors Guyancourt	150 € par an

Reprise semaine du 28 septembre

## 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 1 octobre



### Couture création

Par Elisabeth

Renseignements : Anne-Catherine 06.80.62.75.16

**LCR Belles au Bois Dormant**

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

Reprise le mardi 6 octobre, le jeudi 1 octobre et le samedi 3 octobre

Guyancourt	150 € par an
Hors Guyancourt	165 € par an



### Dessin et peinture

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

Renseignements : Anne 01.30.43.02.75

**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 30 septembre

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

30 séances. Reprise le 30 septembre

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 5 octobre (groupe du soir), le 7 octobre (groupe du matin)