

## ACTIVITES SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives :  
Réponse au questionnaire de santé  
**OBLIGATOIRE** (ou certificat médical)  
et apporter un tapis de sol personnel



### Reprise semaine du 23 septembre (sauf marche dynamique)

Par Dorothée, Jeanne, 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	10h00 à 11h00	Gymnase Maurice Baquet
Vendredi	9h00 à 10h00	Gymnase Maurice Baquet

#### Gymnastique « Tendance » Midi

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

Lundi	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	

#### Gymnastique Sénior

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

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

#### Pilates sénior (adultes)

Par Jeanne

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

Lundi 11h30 à 12h30 Gymnase des Droits de l'Homme

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



#### Stretching Postural® (adultes)

Méthode Jean-Pierre Moreau

Par Aurélie

Renseignements : Michelle 06.28.16.02.30

Mercredi	9h45 à 10h45	Gymnase Maurice Baquet
Mercredi	10h45 à 11h45	Gymnase Maurice Baquet

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



#### Marche

Renseignements : Didier 06.38.02.31.56

Marche dynamique le jeudi de 13h00 à 17h00 environ

Reprise le jeudi 19 septembre



Renseignements : Marie-Claude 06.83.53.82.13

Marche semi-dynamique un lundi sur deux de 13h00 à 16h00 environ

Selon calendrier.

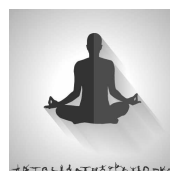
10 € par an + participation au  
covoiturage: 2€ à donner au chauffeur  
le jour de la marche

Licence FFEPGV conseillée 30 € en supplément



#### Yoga (adultes)

Par Fabienne, Géraldine, Nathalie et Zineb



Lundi	19h00 à 20h00	Ecole Jean Mermoz
Lundi	20h00 à 21h00	Ecole Jean Mermoz
Mardi	19h00 à 20h00	Maison de Quartier Kosma
Mardi	20h00 à 21h00	Maison de Quartier Kosma
Jeudi	09h00 à 10h00	Gymnase Maurice Baquet
Jeudi	10h15 à 11h15	Villa Jean Monnet
Jeudi	18h00 à 19h00	Maison de Quartier Théodore Monod

Guyancourt	135 € par an
Hors Guyancourt	150 € par an

## ACTIVITES MANUELLES

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

Renseignements : Ursula 01.30.43.25.10

Point Jeunes République

Jeudi 14h00 à 16h00 10€ par an

15 séances selon calendrier. Reprise le 26 septembre



#### Couture Ados (à partir de 12 ans)

Par Ségolène

Renseignements : Solange 06.81.40.85.27

Point Jeunes République

Mercredi 14h00 à 17h00

Guyancourt	90 € par an
Hors Guyancourt	105 € par an

15 séances selon calendrier. Reprise le 9 octobre



#### Couture adultes

Par Ségolène

Renseignements : Solange 06.81.40.85.27

Point Jeunes République

Adultes	Mardi	13h30 à 16h30	Guyancourt	150 € par an
	Mercredi	19h30 à 22h30	Hors Guyancourt	165 € par an

15 séances selon calendrier

Reprise en journée : le mardi 1 oct gr1, le mardi 8 oct gr2

en soirée : le mercredi 2 octobre



#### Arts plastiques

Par Myriam

Renseignements : Dominique 06.30.10.16.90

Maison de Quartier Joseph Kosma

Adultes et ados	Lundi	19h00 à 22h00	Guyancourt	200 € par an
			Hors Guyancourt	220 € par an

15 séances selon calendrier. Reprise le lundi 7 octobre

Enfants 6-11 ans	Mercredi	14h30 à 16h30	Guyancourt	110 € par an
			Hors Guyancourt	125 € par an

30 séances. Reprise le mercredi 2 octobre



#### Dessin et peinture

Par Karine

Renseignements : Dominique 06.30.10.16.90

Point Jeunes République

Adultes et ados	Mercredi	19h30 à 22h00	Guyancourt	170 € par an
			Hors Guyancourt	185 € par an

15 séances selon calendrier

Reprise le 2 octobre (groupe du matin), le 9 octobre (groupe du soir)