

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 22 septembre

(sauf marche dynamique et yoga)

Par Dorothée, Jeanne, Servane ou Suzanne
Réduction de 30€ pour la 2^{ème} 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
Mardi (pilates)	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

Mardi	9h30 à 10h30	Espace Théodore Monod
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 18 septembre



Renseignements : Marie-Claude 06.83.53.82.13

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

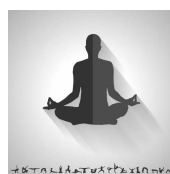
10 € par an + participation au
covoiturage: 2€ à donner au chauffeur
le jour de la marche

Licence FFEPGV conseillée 30 € en supplément



Yoga (adultes)

Par Géraldine, Nathalie et Zineb



Mardi	19h00 à 20h00	Espace Joseph Kosma
Mardi	20h00 à 21h00	Espace Joseph Kosma
Jeudi	09h00 à 10h00	Villa Jean Monnet
Jeudi	10h15 à 11h15	Villa Jean Monnet
Jeudi	17h00 à 18h00	Espace Théodore Monod
Jeudi	18h00 à 19h00	Espace Théodore Monod

Guyancourt	135 € par an
Hors Guyancourt	150 € par an

Reprise semaine du 29 septembre

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 25 septembre

Arts plastiques

Par Myriam

Renseignements : Dominique 06.30.10.16.90

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

Espace Joseph Kosma

15 séances selon calendrier. Reprise le lundi 6 octobre

Enfants 6-11 ans	Mercredi	14h00 à 16h00 16h00 à 18h00	Guyancourt	110 € par an
			Hors Guyancourt	125 € par an

Espace Joseph Kosma

30 séances. Reprise le mercredi 1^{er} octobre



Couture Ados (à partir de 12 ans)

Par Ségolène

Renseignements : Solange 06.81.40.85.27

Point Jeunes République

Mercredi 14h00 à 17h00	Guyancourt	100 € par an
	Hors Guyancourt	115 € par an

15 séances selon calendrier. Reprise le 24 septembre



Couture adultes

Par Ségolène

Renseignements : Solange 06.81.40.85.27

Point Jeunes République

Adultes	Mardi	13h30 à 16h30	Guyancourt	150 € par an
	Mercredi	19h00 à 22h00	Hors Guyancourt	165 € par an
	Mercredi	19h30 à 22h30		

15 séances selon calendrier

Reprise en journée : le mardi 23 sept gr1, le mardi 30 sept gr2
en soirée : le mercredi 1^{er} oct gr1, le mercredi 8 oct gr2



Dessin et peinture

Par Karine

Renseignements : Dominique 06.30.10.16.90

Espace Théodore Monod (soir)

Point Jeunes République (matin)

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

15 séances selon calendrier

Reprise le 8 octobre (groupe du matin), le 15 octobre (groupe du soir)



Réfection de sièges – fauteuils

Par Isabelle

Renseignements : Bénédicte 07.81.94.02.58

Point Jeunes République

Lundi	9h00 à 16h30	Guyancourt	300 € par an
Vendredi	9h00 à 16h30	Hors Guyancourt	325 € par an

Pause déjeuner 1h30
15 séances selon calendrier
Reprise le lundi 15 sept gr1, le lundi 22 sept gr2, le vendredi 19 sept

Mise à jour du 20/09/2025