

AUBERVILLIERS



Annuaire des SPORTS 2023-2024

ÉDITO	2	YOGA ET BIEN-ÊTRE	37
► PRÉSENTATION DE LA DIRECTION DES SPORTS		YOGA KALARI	37
SES MISSIONS	3 & 4	XTREM'SPORTS ZUMBA	38
ÉCOLE MUNICIPALE D'ÉDUCATION PAR LE SPORT	4 & 5	ASSOCIATION GLOBAL ÉQUILIBRE	39
LE PASS'PORTS LOISIRS	5	► JEUX DE BOULES	
DISPOSITIF TONUS	6	CMA BOULES LYONNAISES	40
CENTRE NAUTIQUE M. PERATOU	6 > 9	PÉTANQUE DU THÉÂTRE	41
		PÉTANQUE CASANOVA	41
► LES INSTALLATIONS SPORTIVES		► MUSCULATION	
LES INSTALLATIONS SPORTIVES	10	BODYBUILDING D'AUBERVILLIERS	42
LE PLAN DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS	34 & 35	► PARKOUR, ACRYBATIE (L'ART DU DÉPLACEMENT)	
► ACTIVITÉS NAUTIQUES		ONDE 2 CHOCS	43
CMA ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES	11	► PATINAGE ARTISTIQUE SUR ROULETTES	
(Plongée sous-marine, hockey subaquatique)		UNIROLLER	44
CMA NATATION	12 & 13	► SPORTS DE PLEIN AIR	
ASSOCIATION PARISIENNE DE RUGBY SUBAQUATIQUE	14	CYCLISME MUNICIPAL D'AUBERVILLIERS 93	45
► ARTS MARTIAUX		CMA PLEIN AIR ESCALADE	46
BAMBAS CAPOEIRA	15	RAND'AUBER (Randonnée)	47
TAEKWONDO (TAGS)	16	► SPORTS DE RAQUETTE	
CMA AÏKIDO	17	AUBER'BAD (Badminton)	48
CMA JUDO JU-JITSU	18	CMA TENNIS	49
CMA QWAN KI DO	19	CMA TENNIS DE TABLE	50
KARATÉ CLUB D'AUBERVILLIERS	20	► SPORTS DE RÉFLEXION	
KUNG-FU BOXING CLUB	21	CMA BRIDGE CLUB	51
XTREM'SPORTS - KARATÉ / BABY JUDO / JUDO	22	CLUB DE SCRABBLE LA FRETTE	51
► ATHLÉTISME		CMA ÉCHECS	52
CMA ATHLÉTISME	23	► SPORTS D'ÉQUIPES ET BALLON	
CMA COUREURS DE FOND	24	AVENIR AUBERVILLIERS BASKET-BALL	53
► BOXE PIEDS POINGS		CMA HANDBALL	54
BOXING BEATS (Boxe anglaise)	25	VOLLEY DÉTENTE AUBERVILLIERS	55
FLASH BOXING (Boxe thaïlandaise)	26	CLUB HANDI-LOISIRS ET HANDISPORTS	56
TOTOF MUAY THAÏ (Boxe thaïlandaise)	26	FOOTBALL ASJA	57
XTREM'SPORTS		FOOTBALL CMA FOOTBALL FSGT	58
BOXE / BABY BOXE / LANDY BOXING	27	FOOTBALL FCMA	59
► DANSE		FOOTBALL RELAIS CRÉOLE	60
ACAS (Danse Orientale)	28	OMJA FUTSAL	60
AUBER DANSE DE SALON	28	LE GRAND PARIS FOOTBALL	61
COLIBRI DES ÎLES (Danse antillaise)	29	► SPORTS DE COMBAT	
EL HOGAR EXTREMEÑO (Flamenco)	30	AUBERVILLIERS ESCRIME CLUB	62
INDANS'CITÉ (Modern'Jazz, danse contemporaine...)	31	XTREM SPORTS	
LANDYKADI (Danse africaine)	34	GRAPPLING / MMA ENFANTS - ADULTES- LUTTE	63
► GYMNASTIQUE		KRAV MAGA ESPRIT LIBRE	64
CMA GYMNASTIQUE	35 & 36		
TOP FORME	37		



Karine FRANCKET

MAIRE
D'AUBERVILLIERS

L'Esprit Sportif d'Aubervilliers : Ambitieux et Engagés

Chères sportives, chers sportifs,

À quelques mois des JO 2024, notre engagement à faire du sport un moteur du progrès social se renforce. Inspirés par la solidarité, l'égalité et le dépassement de soi,, nous façonnons un Aubervilliers résolument inclusif et ambitieux.

Dans les clubs, le vivre-ensemble, la discipline, le respect et l'humilité s'épanouissent, valeurs cruciales pour la vie comme pour la ville.

Jusqu'en 2020, nos infrastructures étaient délaissées et évidemment inadaptées pour une ville de près de 100 000 habitants. Depuis, notre engagement est de moderniser ces installations pour qu'elles reflètent l'excellence que méritent nos athlètes. La construction de la piscine d'entraînement olympique et du gymnase Guy Moquet en témoigne, offrant un héritage durable.

Ils incarneront notre engagement envers les Albertivillariens, favorisant l'épanouissement et les liens sociaux. Chaque athlète en herbe, chaque pratiquant, chaque découverte sportive contribue à notre progression collective. Hommage à nos bénévoles, éducateurs, agents et athlètes qui tissent la toile de notre vie sportive.

Ensemble, écrivons une histoire d'inclusion, de victoires collectives et de succès individuels.

Sportivement engagée,

Karine FRANCKET
Maire d'Aubervilliers
Vice-présidente de Plaine Commune
Conseillère départementale

PRÉSENTATION DE LA DIRECTION DES SPORTS

La direction des Sports applique la politique sportive élaborée par la Municipalité, en mettant en œuvre des actions et des projets pour l'initiation et la pratique du sport. Elle doit :



- Coordonner les actions des différents partenaires de la Ville œuvrant en faveur des activités physiques et sportives.
- Gérer le budget communal dans le domaine des sports.
- Préserver le patrimoine sportif et son utilisation par un entretien régulier des équipements en respectant les règles d'hygiène et de sécurité.
- Assurer l'animation et l'éducation sportive, en liaison avec les acteurs éducatifs et sportifs (associations locales, Éducation nationale).
- Informer le public sur les activités et animations sportives de la Ville.



SES MISSIONS

La direction des Sports dispose d'un personnel d'accueil et d'entretien, d'éducateurs(rices) sportifs diplômés et d'agents administratifs.

1 Favoriser la pratique sportive pour le plus grand nombre

Les activités physiques et sportives occupent une place croissante et de plus en plus diversifiée dans nos vies. C'est un mouvement en profondeur qui concerne aussi tous les âges et toutes les catégories de la population.

Cette diversité de pratiques a pris au cours des dix dernières années une importance accrue dans les clubs et en dehors des clubs. « Le sport pour tous » constitue un enjeu, le mouvement associatif et la Municipalité doivent être ouverts à ces évolutions. Les projets et les actions qui permettent le développement des animations sportives de proximité dans les quartiers, les pratiques de loisirs et de détente ainsi que les pratiques d'entretien doivent être encouragés.

2 Faciliter l'accès de tous aux équipements sportifs

Pour optimiser le niveau de prestation de tous les pratiquants, il est indispensable de prévoir une maintenance et une rénovation du patrimoine sportif existant, en concertation avec l'ensemble des utilisateurs potentiels.

Une réflexion sur l'ensemble du patrimoine sportif, en complément des projets existants, permettra d'engager un programme de réhabilitation des stades et gymnases ainsi

que la rénovation des espaces de jeu de proximité.

3 Intégrer le sport comme un outil d'éducation et de citoyenneté

SPORT ET ÉDUCATION

Durant le temps scolaire, l'Éducation physique et sportive permet d'initier un certain nombre d'apprentissages incontournables lorsque l'on parle de socialisation et/ou de prise d'autonomie.

Permettre à l'enfant et au jeune de vivre leur pratique physique et sportive, tout en prenant en compte et en facilitant celle-ci au quotidien, apparaît comme essentiel dans la dimension éducative à laquelle il a le droit de prétendre.

Faciliter l'accès de tous les établissements scolaires aux installations sportives, dans la mesure des possibilités, est un objectif incontournable.

L'intervention de personnels qualifiés permettant l'apprentissage d'un certain nombre de disciplines tels que l'escrime, le rugby, l'ultimate, le tennis, le judo, le vélo, la danse, la gymnastique, la boxe et la natation au profit des élèves des écoles élémentaires, participe à la constitution d'un apprentissage de qualité.

SPORT ET SANTÉ

La pratique sportive et l'activité physique orientées dans un objectif de prévention et de thérapie ne sont pas laissées pour compte. La Municipalité favorise toutes les actions et projets se rapportant et participant à la réalisation de cet objectif. Ainsi, le sport sur ordonnance et les ateliers sportifs dans les Maisons pour tous se développent depuis quelques années.

INFOS SPORT SUR ORDONNANCE
julien.hurel@mairie-aubervilliers.fr
 Tél. : 01 43 52 51 51

Afin d'offrir un accès à la pratique sportive au plus grand nombre, le dispositif « sport et bien-être dans les parcs » a vu le jour il y a quatre ans. Celui-ci offre la possibilité aux adultes de pratiquer gratuitement une activité physique douce et de plein air chaque dimanche matin au parc Stalingrad. Le dispositif fonctionne de septembre à juillet.

INFOS SPORT BIEN-ÊTRE DANS LES PARCS
services.des.sports@mairie-aubervilliers.fr
 Tél. : 01 43 52 22 42

④ Promouvoir le sport de haut niveau

La Ville considère, au regard de l'impact qu'engendre le sport de haut niveau auprès

des médias, que celui-ci constitue un vecteur promotionnel privilégié par son image et par sa valeur d'exemple qui favorise la participation de sa jeunesse à la pratique sportive. Les sportifs de haut niveau jouent, pour leur part, un rôle socio-éducatif et culturel de première importance auprès des plus jeunes.

⑤ Soutenir les associations sportives locales

Avec presque 10 000 sportifs licenciés dans 55 clubs et plus de 61 disciplines exercées, Aubervilliers prouve sa vitalité dans le domaine de la pratique sportive associative.

Le rôle du tissu associatif est indéniable dans son implication à créer des animations et tisser du lien social. La Municipalité a la volonté de développer, en concertation avec l'ensemble des partenaires, l'optimisation de leur prestation auprès de leurs adhérents et l'animation sportive pour le bien-être de tous. Le niveau de prestation des associations passe par la qualité de l'encadrement proposé.

LA DIRECTION DES SPORTS

180, rue André Karman, Aubervilliers
 Tél. : 01 43 52 22 42
 Ouvert de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

services.des.sports@mairie-aubervilliers.fr

École Municipale d'Éducation par le Sport (E.M.S) 6/11 ans



La Direction des Sports a pour vocation de proposer des activités sportives multiples aux enfants, afin d'aider au développement de leur motricité, de leur sociabilité. Ces apprentissages leur ouvrent les portes des différents clubs ou associations sportives, si variées dans notre ville.

■ En dehors de l'école

La Direction des Sports met en place et développe une structure d'accueil pour la pratique sportive sous la forme d'une École Municipale des Sports (EMS). L'EMS accueille les enfants tous les mercredis matin de 8h à 12h. Ces derniers ont la possibilité de déjeuner à la cantine et de passer l'après-midi au centre de loisirs.

L'EMS dispose de 2 points d'accueil :

- Salle Solomon
Pour les écoles :
 Robespierre / Babeuf
 Varlin / Frida Kahlo
 Quinet / Mathiez
 F. Gémier / Malala
 V. Hugo / Balzac
 W. Maathai / Vallès
- Le gymnase Manouchian
Pour les écoles :
 Condorcet / J. Macé
 J. Curie / Langevin
 C. Delbo / J. Jaurès
 J. Guesde

■ Pédibus

Afin que tous les enfants puissent profiter de l'EMS le mercredi matin, un dispositif de convoyage est mis en place dans différents quartiers de la ville. Des agents communaux accompagneront les enfants à la salle Solomon et au gymnase Manouchian depuis un point d'accueil.

Pour se renseigner sur les points d'accueil lors de l'inscription ou auprès du service Animation / Éducation par le Sport : 01 43 52 51 21.

✉ ems@mairie-aubervilliers.fr

■ Activités

Les activités ont lieu sous forme de cycle de 6 à 7 séances. À chaque début de cycle, différentes disciplines sportives sont proposées aux enfants et ces derniers choisissent celle à laquelle ils voudront être initiés. Le concept est de faire découvrir aux enfants des activités variées tout au long de l'année comme les sports de raquette, les sports de glisse (rollers, cyclisme), les activités gymniques (gymnastique), les sports collectifs, les activités nautiques, etc.

■ L'encadrement

Toutes les activités sportives seront encadrées par des éducateurs(rices) sportifs diplômés d'État.

■ Contact :

Animation / Éducation par le sport

Tél. : 01 43 52 51 21 ou 06 03 25 18 63

✉ ems@mairie-aubervilliers.fr

■ Horaires

• Mercredi 8 h à 12 h
(accueil de 8 h à 8 h 45)

à la Salle Solomon (4 rue Edgar Quinet)

et au gymnase Manouchian (41 rue Lécuyer)

■ Ouverture

Le mercredi 20/09 au gymnase Manouchian et à la Salle Solomon

■ Périodes d'inscription

À partir du **lundi 28 août 2023**, inscriptions tous les jours à la Direction des Sports, 180 rue André Karman, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

Possibilité de s'inscrire lors du **FORUM DE RENTRÉE** samedi 9 septembre 2023 au parc Stalingrad de 11 h à 18 h.

■ Documents à fournir

- Fiche de renseignements
- Carte quotient familial

- Fiche Pédibus

(si votre enfant utilise ce moyen de convoyage)

■ Tarifs

Les tarifs sont calculés selon le quotient familial.

Comment faire calculer son quotient familial ?

La restauration scolaire, les activités périscolaires, les classes de neige et les centres de vacances gérés par la Ville ont des tarifs calculés en fonction de votre quotient familial.

Vous devez faire calculer votre quotient familial avant chaque rentrée scolaire afin de bénéficier des tarifs correspondant à vos ressources.

Pour calculer votre tarif, vous devez vous rendre au Service de l'enseignement

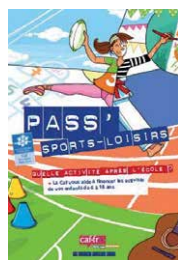
31-33, rue de La Commune de Paris

Tél. : 01 48 39 51 40

✉ enseignement@mairie-aubervilliers.fr



LE PASS'SPORTS-LOISIRS



Le Pass'sports-loisirs est une aide financière de la Caisse d'allocations familiales (CAF) permettant la prise en charge des frais d'adhésion, d'inscription, d'assurance et d'équipement de votre (vos) enfant(s) à une activité sportive ou culturelle pratiquée

en dehors du temps scolaire. Si vous y avez droit, vous recevez automatiquement de la CAF pour chacun de vos enfants le Pass'sports-loisirs, en début d'année scolaire.

Pour en savoir plus, vous pouvez contacter le service des Aides financières de la Caisse d'allocations familiales au

0810 25 93 10

DISPOSITIF TONUS



La politique sportive définie par la Municipalité entend répondre aux besoins des jeunes Albertivillariens entre 10 et 17 ans en matière d'animation sportive et culturelle, pendant les périodes de vacances.

Pour mettre en œuvre cette politique, le service Animation/Éducation par le sport organise, planifie, gère des animations sportives, mais aussi des sorties, des stages, des tournois.

Ces activités sont ouvertes à tous les jeunes Albertivillariens âgés de 8 à 17 ans qui, pour des raisons diverses, ne partent pas en vacances.

Ce sont des activités à la carte qui leur sont proposées, chacun construit sa journée en fonction de ses motivations et de ses objectifs.

■ Activités

- En demi-journée : sports collectifs, parkour, sports de combat, expression corporelle, sports de raquette, sports de glisse, etc.
- Sorties en demi-journée : bowling, patinoire, space jump, five, VTT, équitation, escalade, etc.
- Sorties en journée : vague surf, accrobranche, baignade (mer ou bases de loisirs), VTT, karting, rafting, etc.
- Sorties en journée : vague surf, accrobranche, baignade (mer ou bases de loisirs), VTT, karting, rafting, etc.
- Séjours : En partenariat avec l'UCPA, Sportavie (ski, séjours sportifs été)

■ Inscriptions

Fiche d'inscription à récupérer puis à renseigner.

- L'inscription donne droit à la **carte Tonus** qui est valable pour toute la période des vacances d'hiver, de printemps, d'été, de la Toussaint et de Noël
- Tarif de l'activité selon programme
- Plaquette disponible avant chaque période de vacances à la Direction des Sports
Tél. : 01 43 52 51 21 ou 01 43 52 22 42
Courriel : tonus@mairie-aubervilliers.fr

LE CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

« Marlène-Peratou »

1, rue Édouard Poisson

• Tél. : 01 48 33 14 32

• E-mail :

centre-nautique@mairie-aubervilliers.fr

• ou le site de la Ville :

www.aubervilliers.fr

[Sports > Équipements sportifs > La piscine]



La direction des Sports a pour vocation de proposer des activités sportives multiples aux enfants afin d'aider au développement de leur motricité, de leur sociabilité. Ces apprentissages leur ouvrent les portes des différents clubs ou associations sportives si variées dans notre ville.

■ LE CENTRE NAUTIQUE

► Description

Le complexe sportif comprend :

- 1 hall d'accueil suivi de vestiaires et de douches (individuelles et collectives) avec déchaussage avant l'accès au vestiaire.
- 1 bassin d'apprentissage (25 x 10 m), de 0,70 à 1,60 m de profondeur (4 lignes d'eau)
- 1 bassin de compétition (25 x 15 m) de profondeur constante de 1,80 m (6 lignes d'eau)
- 1 bassin de plongée et plongeon (12 x 12 m) de 2,50 m à 8 m avec fond mobile.
- 3 plongeoirs (planche de 1 m et 3 m, plate-forme de 5 m)
- 1 solarium engazonné avec douches et pédiluves extérieurs.

■ LA NATATION SCOLAIRE

La Municipalité met à la disposition des enfants de CM1, de CM2 et des CLIS de la ville, des éducateurs sportifs municipaux diplômés du Brevet d'éducateur sportif des activités de la natation qui sont agréés par le ministère de l'Éducation Nationale. En liaison avec la C.P.C de l'Éducation Nationale des écoles maternelles et élémentaires, ils assurent l'enseignement et la surveillance de la natation scolaire.

Dans le cadre de la natation scolaire, il est proposé un projet d'apprentissage pour tous les enfants d'Aubervilliers, avec pour objectif la réussite d'un test « **SAVOIR NAGER** » qui correspond au test 2 de l'Éducation Nationale, à savoir :

- À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
- Se déplacer sur une distance de 3,5m en direction d'un obstacle
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m
- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20m
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement
- Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- Se déplacer sur le dos sur une distance de 20m
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement
- Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
- S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.

Connaissances et attitudes :

A identifié la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ; Connaît et respecte les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé; Sait identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS (Attestation Scolaire du Savoir Nager) permet d'évoquer en sécurité. Pour cela, chaque enfant bénéficie de 12 séances dans l'eau pour les CM2.

LES ACTIVITÉS MUNICIPALES AQUATIQUES

Inscriptions toute l'année et informations

>>> AQUAGYM (Tout public)



Un moyen agréable et efficace pour le renforcement musculaire et l'amélioration de la circulation sanguine.

HORAIRES DES SÉANCES

- Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12 h 30 à 13 h 15 (petit bain) avec le public
- Mercredi de 12 h 15 à 13 h (Fosse ou grand bassin) réservé aux personnes sachant nager
- Mardi de 18 h à 18 h 45 avec le public et de 18 h 50 à 19 h 35 (Fosse ou grand bassin)
- Vendredi de 19 h à 19 h 45 (Fosse ou grand bassin)

>>> "AQUA PALMING"



Cette discipline innovante allie les bienfaits de la natation et de l'aquagym.

À l'aide de petites palmes qui vous seront prêtées, vous réaliserez :

- Des battements ventraux, dorsaux, costaux ou en position assise
- Des ondulations pour les plus confirmés
- Des battements et ondulations en position verticale

Ces mouvements seront effectués sous différents niveaux d'immersion

Avec matériel (planche, pull boy) ou sans matériel.

HORAIRES DES SÉANCES

Dimanche..... 10h20-11h

- Durée : 40 minutes
- Nombres : 25 personnes maximum
- Espace d'activité : 2 lignes d'eau au grand bain
- Modalités d'inscription : voir cours aquagym

>>> PERFECTIONNEMENT NAGE (Adulte)

Vous savez nager mais vous souhaitez approfondir votre technique et acquérir de nouvelles nages? Cette activité vous permettra d'apprendre les bonnes techniques afin de nager efficacement et de prendre davantage plaisir dans l'eau.

C'est aussi un bon moyen pour gagner en endurance, en vitesse ou améliorer votre respiration.

Différents exercices vous seront proposés en fonction de vos compétences et vos besoins.

HORAIRES DES SÉANCES ET INSCRIPTIONS

- Le dimanche 9h30 à 10h10
- Durée : 40 min. • Nombre : 10 personnes
- 1 espace d'activité : 2 lignes d'eau au grand bain
- Modalités d'inscription : voir cours d'aquagym

>>> COURS DE NATATION NIVEAU INTERMÉDIAIRE/PERFECTIONNEMENT (ADULTES)

Le cours de natation pour adultes est réalisé en petits groupes collectifs (10 personnes maximum). À plusieurs, la motivation est plus forte et les conseils sont personnalisés. On distingue 2 niveaux :

Intermédiaire : ce niveau s'adresse à des personnes sachant déjà se déplacer dans l'eau mais sans maîtriser les différentes techniques de nage. L'objectif est d'améliorer les fondamentaux de la natation (l'immersion, la respiration, l'équilibre, la propulsion) et surtout avoir du plaisir à glisser.

Perfectionnement : acquisition, progression et amélioration de la technique dans les 4 nages (papillon, dos, brasse coulée, crawl) et les virages. Travail spécifique pour augmenter son endurance, sa vitesse et sa résistance.

🕒 HORAIRES DES SÉANCES ET INSCRIPTIONS

- Le dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
 - Durée : 40 minutes
 - Espace d'activités :
- 2 lignes d'eau au grand bain
- Modalités d'inscription :
- voir cours d'aquagym

>>> BÉBÉ DANS L'EAU DE 6 MOIS À MOINS DE 3 ANS

C'est une activité de loisir familial qui s'adresse aux jeunes enfants (de 6 mois à - de 3 ans) **accompagnés de leurs parents** et qui cherche à leur faire découvrir, et maîtriser progressivement, un nouveau milieu très enrichissant : le milieu aquatique.

Profitez avec votre enfant de moments privilégiés, de plaisirs aquatiques, d'un éveil sensoriel et moteur. Source d'épanouissement dans un espace de liberté.

Pour cette activité, l'adaptation du jeune enfant au milieu aquatique sera une priorité.

🕒 HORAIRES DE LA SÉANCE

Samedi de 8 h 45 à 9 h 30 : prévoir séances de 30 minutes en fonction de l'âge de l'enfant, eau entre 30 °C et 32 °C

>>> JARDIN AQUATIQUE DE 3 ANS À 6 ANS

Familiariser votre enfant avec le milieu aquatique



Exploration et appropriation de l'équilibre, de la respiration, de la propulsion et des entrées dans l'eau

🕒 HORAIRES DE LA SÉANCE

Samedi de 9 h 45 à 10 h 30 : prévoir séances de 40 minutes en fonction de l'âge de l'enfant, eau entre 30 °C et 32 °C.

>>> CRÉNEAU FAMILLE DE 6 MOIS À 10 ANS



Cette activité, encadrée par des éducateurs sportifs, sera ludique et représentera une sortie à la piscine en famille, un vrai plaisir convivial qui permet une grande complicité avec ses enfants. La joie de jouer dans l'eau est le meilleur moyen de les prémunir contre la phobie de l'eau et de leur donner des clés pour s'amuser et profiter de la baignade en toute sécurité. Elle sera entièrement dédiée aux familles, **EXCLUSIVEMENT** réservée à l'accueil des fratries ; elle se déroulera dans le bassin d'apprentissage de 25 mètres équipé de matériel adapté : cage, bigliss, petit et grand toboggan, tapis, ballons, frites et jeux divers...

🕒 HORAIRES DE LA SÉANCE

Samedi de 10 h 45 à 11 h 30



TARIFS ACTIVITÉS MUNICIPALES AQUATIQUES ENCADRÉES

Lors de la 1^{re} entrée, achat de la carte magnétique : 2,50 €

POUR LES ALBERTIVILLARIENS

1 entrée	7,40 €
10 entrées	51,50 €
32 séances	137 €
64 séances	170 €
96 séances	201 €

POUR LES EXTÉRIEURS

1 entrée	11,20 €
10 entrées	76 €
32 séances	180 €
64 séances	222 €
96 séances	262 €

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

HORS VACANCES

Lundi.....	13 h à 13h30
Mardi.....	13 h à 13h30 et de 17 h à 20 h
Mercredi.....	13 h à 18 h
Jeudi.....	13 h à 13h30
Vendredi..	13 h à 13h30 et de 17 h à 21 h
Samedi.....	8 h 30 à 18 h (ouverture du petit bain à 12 h le samedi)
Dimanche.....	8 h 30 à 13 h

PETITES VACANCES

Lundi	12 h à 18 h
Mardi	10 h à 20 h
Mercredi	10 h à 18 h
Jeudi	10 h à 18 h
Vendredi	10 h à 21 h
Samedi	8 h 30 à 18 h (ouverture du petit bain à 12 h le samedi)
Dimanche	8 h 30 à 13 h

Dans le cadre du dispositif *Mon école, ma ville, mon club* seules deux lignes d'eau sont mises à disposition des nageurs

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Avant l'accès à la piscine, vous devez prévoir :

- Un nécessaire de douche.
- Un bonnet de bain obligatoire*
- Un slip de bain* (les caleçons sont interdits).
- Prévoir une pièce de 1 € pour les consignes des vestiaires qui sera restituée après utilisation

* Un distributeur de ces articles est mis à disposition, sur place, à titre onéreux.

Pour tous renseignements vous pouvez soit vous déplacer au centre nautique ou vous connecter sur :

www.aubervilliers.fr
(sports > centre nautique)
ou téléphoner au **01 48 33 14 32**



TARIFS

POUR LES ALBERTIVILLARIENS POUR LES EXTÉRIEURS

1 ENTRÉE

Adulte	3,50 €	5,00 €
Adulte (tarif réduit)* .	2,70 €	4,00 €
Enfants	2,40 €	3,50 €

10 ENTRÉES

Adulte	29,10 €	42,00 €
Adulte (tarif réduit)* .	23,30 €	34,00 €
Enfants	19,10 €	28,00 €
Groupes d'Aubervilliers	1,80 €	2,80 €

ABONNEMENT (DATE À DATE)

3 mois.....	75,80 €	110,00 €
6 mois.....	140 €	203 €
1 an.....	256,50 €	370 €

Obligation de présenter un justificatif de domicile ou quittance et pièce d'identité pour pouvoir bénéficier du tarif Albertivillariens.

* Étudiants, familles nombreuses, seniors, carte vermeille

INSTALLATIONS COUVERTES

Gymnase Robespierre

19, rue Danielle Casanova
Tél. : 01 48 33 52 74

COSEC MANOUCHIAN

41 rue Lécuyer
(grande salle, petite salle et DOJO)
Tél. : 01 48 33 52 75

Gymnase Henri Wallon

139, rue Henri Barbusse
(grande salle et DOJO)
Tél. : 01 48 39 37 26

Gymnase Le Corbusier

1, rue du Dr Michaud

Gymnase Miriam-Makeba

14, rue du Pilier

Gymnase Gisèle-Halimi

45, rue Sadi Carnot

Halle de Sport Casarès-Doisneau

À l'angle des rues du Landy et Murger

Halle de Sport Rosa-Luxemburg

2, mail Benoît Frachon

Centre Nautique Marlène Peratou

1, rue Édouard Poisson • Tél. : 01 48 33 14 32

Court de Tennis André-Karman

(2 courts couverts et 3 courts extérieurs)
125 / 129, rue André Karman
Tél. : 01 48 34 73 12

Salle du Montfort

35, rue Hélène Cochenec • Tél. : 01 48 33 28 14

Salle Shiva-Kahlo

2-4, rue du Chemin Vert

Salle Malala Yousafzai

40, rue Gaëtan Lamy

INSTALLATIONS DÉCOUVERTES

Stade D' Pieyre

(terrain de football et piste d'athlétisme)
139, rue Henri Barbusse • Tél. : 01 48 39 37 26

Stade Auguste-Delaune

(terrain de football et piste d'athlétisme)
35, rue Hélène Cochenec • Tél. : 01 43 52 37 39

Stade André-Karman

(terrain de football et piste d'athlétisme)
15-19, rue Firmin Gémier • Tél. : 01 48 34 22 71

INSTALLATIONS SPÉCIALISÉES

Gymnase Makeba-Miriam

Salle d'Escrime / Mur d'escalade
14, rue du Pilier

Gymnase Gisèle-Halimi

Mur d'escalade
45, rue Sadi Carnot

Salle de boxe Jean-Martin

39, rue Lécuyer • Tél. : 01 43 52 67 45

Salle polyvalente André-Karman

15-19, rue Firmin Gémier • Tél. : 01 48 34 22 71

Salle de musculation Salvator-Iglésia

39, rue Lécuyer • Tél. : 01 43 52 67 45

Salle de bridge

2, rue Henri Manigart

Court de tennis Paul-Bert (terre battue)

97 bis, rue Henri Barbusse

Boulodrome Roger-Billaux

Parc Stalingrad

Terrains de pétanque

- Gabriel-Péri
- Danielle-Casanova
- Parc Stalingrad

Salle d'échecs

153, rue Danielle Casanova • Tél. : 01 48 34 46 09

Gymnase Paul-Bert

(Salle de gymnastique sportive)
126, rue Jacques Salvator • Tél. : 01 48 33 52 61

Maison de la Danse

13, rue Léopold Rechossière

Dojo J.P.-Timbaud

103, avenue de la République

Gymnase Jean-Moulin

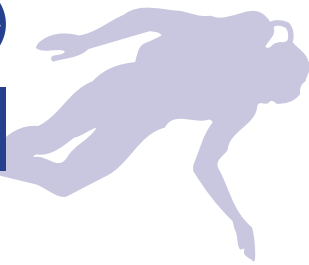
76, rue Henri Barbusse

Hall Jean-Moulin

76, rue Henri Barbusse

ACTIVITÉS NAUTIQUES

à partir de
14 ans



CMA ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

PLONGÉE SOUS-MARINE • HOCKEY SUBAQUATIQUES

PRÉSENTATION

- À partir de 14 ans
- Initiation, cours, sorties en mer
- Préparation et passage des niveaux 1, 2, 3 et 4

LIEU D'ACTIVITÉS

- Centre nautique Marlène Peratou
1, rue Édouard Poisson, Aubervilliers

HORAIRES

• HOCKEY SUBAQUATIQUE

Lundi 21 h à 22 h 30
Mercredi 20 h 45 à 22 h 30

• PLONGÉE SPORTIVE EN PISCINE

Mercredi 20 h 45 à 22 h 30

• PLONGÉE SOUS-MARINE

Jeudi 20 h 45 à 22 h 30

TARIFS*

- Licence Adulte 43 €
- Licence Jeunes (-16 ans) 27 €

Tarifs adhésion annuels

Albertivillariens 82 €
Habitants extérieurs 92 €
Formation 60 €

INSCRIPTIONS

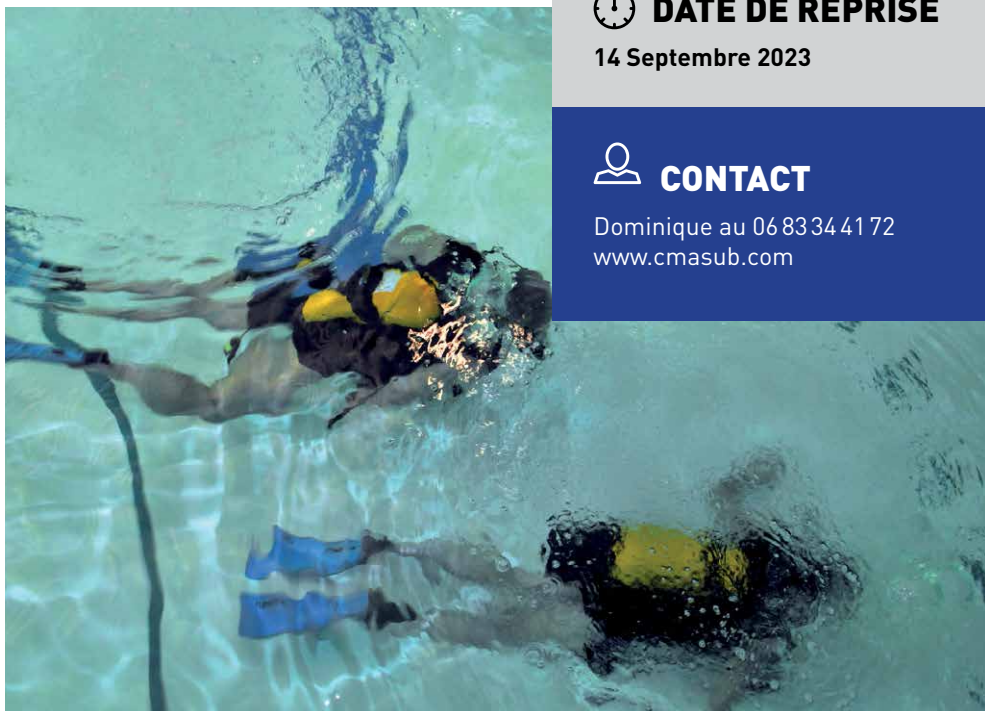
- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée
- Bulletin d'adhésion
- Cotisation
- Autorisation parentale pour les mineurs

DATE DE REPRISE

14 Septembre 2023

CONTACT

Dominique au 06 83 34 41 72
www.cmasub.com



ACTIVITÉS NAUTIQUES

à partir de
4 ans

CMA NATATION

NATATION



PRÉSENTATION

- À partir de 4 ans tous niveaux
- Apprentissage - Entraînement - Compétition
- Forme et santé - Aquaphobie
- Aquabike
- Bonnets et slips de bain obligatoires (short et bermuda interdits)



LIEU D'ACTIVITÉS

- Centre nautique Marlène Peratou
1, rue Édouard Poisson, Aubervilliers



HORAIRES

• ÉCOLE DE NATATION

(de 4 ans à 11 ans, non-collégiens)

> 1 cours par semaine

Lundi, mercredi et jeudi..... 17 h 15 à 18 h
Samedi 11 h 45 à 12 h 30
ou 12 h 30 à 13 h 15

• PRÉ-COMPÉTITION - COMPÉTITION

Lundi 18 h à 19 h 30
Mardi 20 h à 21 h
Mercredi 18 h à 19 h 30
Jeudi 18 h à 19 h 15
Vendredi (sous réserves) 20 h à 21 h
Plus séances de préparation physique suivant le niveau

• ADOS PRÉ-COMPÉTITION

(collégiens de 11 à 16 ans)

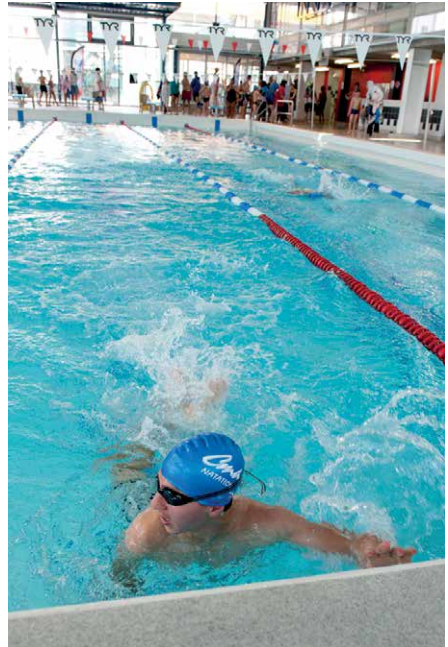
> 2 cours par semaine

Jeudi.....20 h
à 20 h 45
Samedi 18 h à 19 h

• ADOS (collégiens de 11 ans à 16 ans)

> 1 cours par semaine

Lundi 19 h 30 à 20 h 15
..... ou 20 h 15 à 21 h
Mardi 20 h à 21 h
Samedi 19 h à 20 h



• SPORT POUR TOUS

> 3 cours par semaine
(à partir de 17 ans)

Lundi 20 h 15 à 21 h
Jeudi 19 h 15 à 20 h
Samedi 19 h à 20 h

• ADULTES (à partir de 17 ans)

> 3 cours par semaine

Lundi 19 h 30 à 20 h 15
Jeudi 19 h 15 à 20 h
Samedi 18 h à 19 h

• FORME ET SANTÉ

(à partir de 18 ans)

> 2 cours par semaine

Lundi 19 h 30 à 20 h 15
Samedi 18 h à 19 h

• AQUAPHOBIE (à partir de 18 ans)

> 2 cours par semaine

Lundi 19 h 30 à 20 h 15
Samedi 18 h à 19 h

• AQUABIKE (à partir de 18 ans)

Sur réservation

Lundi 20 h 15 à 21 h
Jeudi.....19 h 15 à 20 h et 20 h à 20 h 45

€ TARIFS

• ÉCOLE DE NATATION / ADOS

Pour les Albertivillariens..... 215 €
Pour les extérieurs 235 €

• ADULTES

Pour les Albertivillariens..... 245 €
Pour les extérieurs 255 €

• PRÉ-COMPÉTITION / COMPÉTITION

Pour les Albertivillariens..... 285 €
Pour les extérieurs 295 €
(Hors licence FFN et FSGT)

• ADOS PRÉ-COMPÉTITION

Pour les Albertivillariens..... 245 €
Pour les extérieurs 255 €

• SPORT POUR TOUS

Pour les Albertivillariens..... 245 €
Pour les extérieurs 255 €

• AQUAPHOBIE

Pour les Albertivillariens..... 245 €
Pour les extérieurs 255 €

• FORME ET SANTÉ

Pour les Albertivillariens..... 245 €
Pour les extérieurs 255 €

• AQUABIKE ADHÉSION

> La séance 13 € / forfait 5 séances 60 €
10 séances 110 € / 15 séances 160 €
20 séances 190 €

📄 INSCRIPTIONS

► LIEU D'INSCRIPTION :

1^{er} étage du Centre nautique municipal
Marlène Peratou

► DATES D'INSCRIPTIONS :

Uniquement sur rendez-vous
sur le site <http://cmanatation.free.fr>

► INFORMATIONS :

affichage au 1^{er} étage du Centre nautique,
ou sur demande au cmanatation@yahoo.fr
ou au **06 71 66 52 47 - 01 89 27 00 01**

► DOCUMENTS À FOURNIR :

- Certificat médical d'aptitude à la natation ou à l'aquabike de moins de 2 mois
- 1 enveloppe timbrée
- 2 photos d'identité
(aquabike : 1 photo d'identité)
- Copie d'un justificatif de domicile ou attestation d'hébergement avec la copie de la pièce d'identité de l'hébergeant et un justificatif de domicile de l'hébergeant
- Copie de la pièce d'identité de l'adhérent et des parents pour les mineurs (CNI ou passeport)



DATE DE REPRISE

Septembre 2023



CONTACT

M^{me} Corinne Peratou
• Tél. : 06 71 66 52 47



ACTIVITÉS NAUTIQUES

à partir de
15 ans

Association Parisienne de Rugby Subaquatique

PRÉSENTATION

Le rugby subaquatique est un sport collectif mixte qui se joue dans une fosse d'environ 4 m de profondeur, en apnée.

2 équipes de 6 joueurs s'affrontent sous l'eau, le but étant de marquer avec un ballon lesté dans des cages fixées au fond du bassin. Les joueurs sont équipés de palmes, masques, tuba et bonnet.

Le sport convient à toutes les morphologies, sous réserve d'être à l'aise dans l'eau et sans limite d'âge.

- âge minimum 15 ans
- sport mixte
- maîtrise de la nage nécessaire
- esprit d'équipe

LIEU D'ACTIVITÉS & HORAIRES

Centre nautique Marlène Peratou

- Lundi de 20 h 45 à 22 h 30

TARIFS

L'inscription est fixée à 120 € pour les Albertivillariens, et à 200 € pour les autres

INSCRIPTIONS

- Un lien HelloAsso sera fourni pour une inscription en ligne.
- Un certificat médical de non contre-indication du rugby subaquatique y compris en compétition (le modèle pourra être fourni par le club)
- La cotisation annuelle à l'association qui inclut l'assurance et la licence FFESSM (paiement en ligne possible et conseillé).

CONTACT

- Tél : 07 82 78 01 41
- Instagram : uwrugby_paris_titans
- ✉ rugbysubaquatiqueparis@gmail.com
- Facebook : Rugby Subaquatique Paris

DATE DE REPRISE

Septembre 2023



ARTS MARTIAUX

ASSOCIATION BAMBAS

CAPOEIRA

PRÉSENTATION

La capoeira est art martial afro-brésilien qui rassemble danse, lutte et jeu sur fond de musique traditionnelle.

Les esclaves qui pratiquaient cette lutte au Brésil l'ont travestie en danse pour lui permettre de perdurer malgré la répression. Au cours du xx^e siècle, la capoeira gagne en reconnaissance. Des maîtres introduisent des méthodologies d'enseignement qu'ils mettent en œuvre dans des écoles, des centres sportifs et sociaux.

En effet la capoeira pratiquée de façon encadrée a des vertus bénéfiques pour le corps et la tête.

Elle fait travailler l'endurance, l'agilité, la concentration, et contribue à améliorer le sens du rythme, les réflexes et la coordination.

La capoeira véhicule des valeurs positives telles que la tolérance, la créativité ou la convivialité.

LIEU D'ACTIVITÉS

- **Lundi**..... Gymnase Casarès-Doisneau
3, rue Cristino Garcia 93 200 Saint-Denis
- **Vendredi**.....Salle Solomon
- **Mercredi**.....Salle Malala

HORAIRES

Lundi	19 h à 21 h
Mercredi	18 h à 21 h
Vendredi	19 h à 21 h

TARIFS

Adolescents.....	180 €
Adultes	220 €
Adhésion	10 €

CONTACT

Tél. : 06 43 01 18 97
Instagram : capoeira93
✉ associationbambas@gmail.com
Facebook : capoeira93
www.capoeira93.com

DATE DE REPRISE

Septembre 2023



CLUB MUNICIPAL D'AÏKIDO

AÏKIDO

PRÉSENTATION

Art martial japonais, l'aïkido est accessible et profitable à tous. Il s'agit d'évacuer la tension du quotidien, de se vider de son stress et de combattre tout sentiment d'insécurité. L'aïkido permet une meilleure réaction dans les situations d'agression en supprimant les craintes. Il apporte aussi quelques clés pour avoir tout simplement confiance en soi. Il développe des facultés de concentration et de maîtrise de soi. Pour les enfants à partir de 6 ans, il permet le développement harmonieux et la coordination, l'acquisition de valeurs comme le respect de soi et d'autrui, la politesse, et d'appréhender les difficultés.
Tenue de pratique : kimono (type judo).

LIEU D'ACTIVITÉS

- Dojo Manouchian - 41, rue Lécuyer
- Stade Karman (dojo) - 15-19, rue F. Gémier

HORAIRES

• DOJO MANOUCHIAN

Mercredi: Enfants 17h à 18h
Adolescents 18h à 19h
Adultes 19h à 21h

Samedi, dimanche:

Adultes 10h à 12h

• DOJO KARMAN

Lundi: Enfants 17h30 à 18h30
Adultes 18h30 à 20h30

€ TARIFS

- Enfants (6-14 ans) 120 €
Pour les extérieurs 140 €
- Adolescents (15-18 ans) 140 €
Pour les extérieurs 160 €
- Adultes 300 €
Pour les extérieurs 320 €

Les nouvelles inscrites bénéficieront d'un tarif promotionnel de 180 €

INSCRIPTIONS

- 1 justificatif de domicile • 1 certificat médical d'aptitude • 1 photo d'identité pour les nouveaux adhérents • La fiche d'inscription du club (à retirer au club)
- Le bordereau de licence de la fédération FFAAA (à retirer au club) • 1 autorisation parentale de prise en charge pour les mineurs pendant les activités (à retirer au club)



DATES DE REPRISE

Reprise adultes : 2 septembre 2023
Reprise enfants : 11 septembre 2023

CONTACT

- Tél. : 06 86 59 57 63 / 06 76 47 66 22
06 12 63 69 19
- www.cmaaikido.com

ARTS MARTIAUX



HORAIRES - Stade André-Karman

CMA JUDO / JU-JITSU

JUDO · JU-JITSU



PRÉSENTATION

Créé en 1948, le CMA développe la pratique du judo, du jujitsu et le self-défense féminin (taïso). Initiation, perfectionnement, compétition, passage de grade. L'activité est mixte et à partir de 4 ans.



LIEU D'ACTIVITÉS

- Gymnase Manouchian - Dojo Michigami (400 m² de tatamis) 41, rue Lécuyer
- Stade André-Karman 15-19, rue Firmin Gémier



HORAIRES Gymnase Manouchian

LUNDI

- Pré-poussins (2015-2016) 17 h à 18 h
- Poussins (2013-2014) 18 h à 19 h
- Ju-jitsu (2002 et avant)..... 19 h 30 à 21 h 30

MARDI

- Benjamins minimes (2011-2012, 2009-2010) 17 h 45 à 19 h 15
- Cadets, juniors, Seniors (2008 et avant) 19 h 15 à 21 h

MERCREDI

- Baby (2017-2018) 13 h 30 à 14 h 30
- Baby (2017-2018) 14 h 30 à 15 h 30

JEUDI

- Pré-poussins (2015-2016) 17 h à 18 h
- Poussins (2013-2014) 18 h à 19 h
- Ju-jitsu (2002 et avant) 19 h 30 à 21 h 30

VENDREDI

- Benjamins, Minimes (2011-2012, 2009-2010) 18 h à 19 h 15
- Judo adultes (2008 et avant) KATAS... 19 h 15 à 20 h
- Judo adultes (2008 et avant) 20 h à 21 h 30

Judo

BABY 2017-2018

- Mercredi 13 h à 14 h
- Samedi 9 h à 10 h

PRÉ-POUSSINS 2015-2016

- Mercredi 14 h à 15 h
- Samedi 13 h à 14 h

POUSSINS 2013-2014

- Mercredi 15 h à 16 h
- Samedi 14 h à 15 h

BENJAMINS 2011-2012

ET MINIMES 2009-2010

- Mercredi 16 h à 17 h
- Samedi 11 h 30 à 12 h 30

TAÏSO > Self défense féminine (possibilité de prise en charge des enfants par une animatrice agréée)

- Samedi 10 h à 11 h 30



TARIFS

De 2018 à 2009

- (1 cours/sem) ... 155 € pour les Albertvillariens 170 € pour les extérieurs
- (2 cours/sem) ... 175 € pour les Albertvillariens 190 € pour les extérieurs

2006 et avant

- (2 cours/sem) .. 200 € pour les Albertvillariens 215 € pour les extérieurs
- Pass'sports-loisirs de la CAF acceptés



INSCRIPTIONS dès le 1^{er} septembre

- 1 photo d'identité *pour les nouveaux adhérents uniquement* • 1 certificat médical d'aptitude au judo ju-jitsu • 1 certificat médical d'aptitude au judo en compétition (pour les compétiteurs) • La cotisation annuelle (possibilité de remettre 1, 2 ou 3 chèques à l'inscription) • Bulletin d'adhésion à remplir sur place
- NB: kimono sur place



DATES DE REPRISE

- **Lundi 29 août 2023** (pour les adultes)
- **Lundi 5 septembre 2023** (pour les enfants)



CONTACTS

- Olivier Marc, directeur technique
Tél. : 06 84 12 96 52
- Aimad Kirouani, professeur de judo
Tél. : 06 11 08 17 88
- Éric Assier, président
Tél. : 06 31 95 86 35

Inscriptions à partir du 1^{er} septembre 2023

ARTS MARTIAUX



CMA QWAN KI DO

QWAN KI DO

PRÉSENTATION

Sport de combat sino-vietnamien qui allie techniques traditionnelles et combats pieds-poings, techniques de self-défense et projections. À pratiquer en loisir ou en compétition à partir de 8 ans.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Salle Shiva-Kahlo
2-4, rue du Chemin Vert - Aubervilliers
- Gymnase Le Corbusier
1, rue du D^r Michaux - Aubervilliers

HORAIRES

6-12 ans : Lundi, jeudi 18h30 à 19h30

13-15 ans : Lundi, jeudi..... 19h30 à 20h45

16 ans et + : Lundi, jeudi .. 20h45 à 22 h15

TARIFS

6 / 12 ans	115 €
13 / 15 ans	155 €
16 ans et +	190 €

INSCRIPTIONS

- 1 certificat médical d'aptitude à l'activité
- 2 photos d'identité
- 2 enveloppes timbrées
- 1 bulletin d'adhésion • cotisation

CONTACT

- Tél. : 06 12 17 23 79

DATE DE REPRISE

11 Septembre 2023



KARATÉ CLUB D'AUBERVILLIERS

KARATÉ

PRÉSENTATION

Cours dirigés par :

- **Patrick Jeandillou** - 7^e DAN
Professeur diplômé d'État
- **Marc Pyrée** - 7^e DAN
Professeur diplômé d'État

Très convivial, organisation de sorties loisirs. Pratique la compétition. Nous avons eu des résultats (Seine Saint-Denis, Île-de-France et France, médaille d'argent)

- De 6 ans à plus • 1 kimono

LIEU D'ACTIVITÉS

- LEP Jean-Pierre-Timbaud
103, av. de la République - Aubervilliers

HORAIRES

Lundi / Mardi / Jeudi..... 17h45 à 21h15

TARIFS

- 6 à 12 ans
Albertivillariens.....170 €
Extérieurs..... 180 €
+ Licence 40 €
- 13 ans et +
Albertivillariens..... 220 €
Extérieurs..... 240 €
(cotisation payable en plusieurs fois)+ Licence..... 40 €

INSCRIPTIONS

- 1 photo d'identité
- Fiche à remplir sur place • Cotisation

CONTACT

Tél. : 06 61 11 29 82 ou 06 60 72 92 60

DATE DE REPRISE

Lundi 4 septembre 2023



ARTS MARTIAUX

à partir de
8 ans

L HORAIRES

KUNG-FU BOXING CLUB

- Lycée J.P.-Timbaud
Mercredi et vendredi 18 h à 22 h
- Dojo Manouchian
Samedi 10 h à 12 h

KUNG-FU

PRÉSENTATION

- Ambiance conviviale, cours enfants-adultes
- Un art martial, une gymnastique, un sport de combat, du self-défense, une école de vie
- Enfants à partir de 8 ans, pas de limite d'âge
- Cours animés par Guy FIBLEUIL, Professeur D.E 4^e DAN et ses assistants
- Salle de musculation à la disposition des adhérents
- Tarifs associatifs très abordables

€ TARIFS

- Enfants de 8 ans et 13 ans 150 €
- Adolescents de 14 à 17 ans 200 €
- Adultes de 18 ans et + 250 €

INSCRIPTIONS

- 2 photos d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude
- 1 enveloppe timbrée • Cotisation

LIEU D'ACTIVITÉS

- Salle du dojo : Lycée J.P.-Timbaud
103, avenue de la République -
Aubervilliers
- Dojo Manouchian
41, rue Lécuyer - Aubervilliers

CONTACT

Tél. : 06 27 31 76 59

✉ kungfuboxing@orange.fr

🕒 DATE DE REPRISE

Début septembre 2023



KARATÉ

PRÉSENTATION

Le karaté est un art martial qui consiste à s'entraîner et à se perfectionner durant toute une partie de la vie.

LIEU D'ACTIVITÉS

18, rue de la Nouvelle France - Aubervilliers

HORAIRES

• Baby karaté 4 à 6 ans

Mardi 18 h à 19 h
 Samedi 16 h à 17 h

• Karaté 6 à 9 ans

Samedi 17 h à 18 h

TARIFS

Baby karaté 170 €
 Karaté 6-9 ans 220 €

FORFAIT COMBINÉ · Xtrem'Sports

- ▶ Full Acces 990 €
- ▶ Full Acces Féminin 450 €
- ▶ Musculation + Cardio Training 250 €
- ▶ Zumba + Lady Boxing 300 €
- ▶ Musculation + Zumba 350 €



CONTACT

Stéphane Chaufourier
 Tél. : 01 48 11 49 51 / 06 61 53 08 13
 Courriel : atch2011@gmail.com
 Site : www.mmacenterfitness.com



BABY JUDO ET JUDO

PRÉSENTATION

Il s'agit d'une initiation ludique ayant pour but de développer, dans une ambiance conviviale, les qualités physiques et morales de l'enfant : motricité, coordination, contrôle de soi...

LIEU D'ACTIVITÉS

18, rue de la Nouvelle France, Aubervilliers

HORAIRES

• Baby judo 4 à 6 ans

Mercredi 15 h 45 à 16 h 30

• Judo 6 à 9 ans

Mercredi 16 h 30 à 17 h 30
 Samedi 10 h à 11 h

• Judo 10 à 15 ans

Mercredi 17 h 15 à 18 h 15
 Samedi 11 h à 12 h

TARIFS

Baby Judo 170 €
 Judo 6 à 9 ans 220 €
 Judo 10 à 15 ans 270 €



INSCRIPTIONS

- 1 photo d'identité • 1 certificat médical
- Bulletin d'adhésion et cotisation



DATE DE REPRISE

Septembre 2023

JU-JITSU BRÉSILIEN

LIEU D'ACTIVITÉS

18, rue de la Nouvelle France, Aubervilliers

HORAIRES

Lundi-Mercredi 19 h à 20 h 30

TARIFS

Cotisation 350 €

CMA ATHLÉTISME

PRÉSENTATION

Le CMA athlétisme est ouvert à toute personne désirant pratiquer l'athlétisme détente ou compétition.

Les différentes disciplines proposées sont le sprint, le demi-fond, les sauts, les lancers, le cross, la marche nordique.

Le CMA athlétisme est affilié à la FSGT et à la FFA et participe aux différentes compétitions.

► Le baby athlé de 2020 à 2018

Mercredi :

Nés en 2019 et 2020.....16 h 15 à 17 h

Nés en 2018.....17 h à 17 h 45

► École d'athlétisme de 2015 à 2017 (mixte)

Découverte des différentes disciplines athlétiques

Lundi17 h 30 à 19 h 30

Mercredi 16 h 15 à 18 h

► Jeunes, poussins et benjamins de 2011 à 2014 (mixte)

Mercredi17 h 30 à 19 h 30

Vendredi 18 h à 20 h

► Élite Jeunes et adultes (mixte) à partir de 2010

Lundi et jeudi..... 18 h à 20 h

NOUVEAUTÉ

► Cours détente : marche rapide et course à pied (adultes)

Vendredi 18h 30 à 20 h

► Marche nordique

Dimanche au parc Georges Valbon..10h à 12h

ENCADREMENT

Éducateurs sportifs / Entraîneurs diplômés

LIEU D'ACTIVITÉS

- Stade André-Karman - Aubervilliers
15-19, rue Firmin Gémier - Aubervilliers



TARIFS

- Baby athlé nés entre 2018 et 2020.....90 €
- À partir de 2017.....110 €
- Élités jeunes et adultes (licence FSGT+FFA).....160 €
- Marche nordique.....140 €

INSCRIPTIONS

- Bulletin d'adhésion • Certificat médical de moins de 3 mois de non-contre-indication à la pratique de l'athlétisme
 - 2 photos d'identité • Paiement de la cotisation (Pass'sports accepté)
- Les groupes sont limités à 25 athlètes.

CONTACT

✉ cmaaubervilliers@yahoo.com

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

ATHLÉTISME

CMA COUREURS DE FOND

PRÉSENTATION

Le CMA Coureurs de Fond a pour vocation d'accueillir les athlètes de la catégorie seniors à vétérans de tous niveaux, et à les initier à la pratique des différentes courses sur route et en forêt.

Affilié à la FSGT, le club participe aux courses sur route, trails et cross.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Parc Georges-Valbon
55, avenue Waldeck Rochet
93 120 La Courneuve



CONTACT

yoyodu93@orange.fr

HORAIRES

PARC DE LA COURNEUVE

Samedi et dimanche à 9 h

TARIFS

- ▶ 1^{re} année (maillot du club fourni) 115 €
- ▶ Renouvellement 65 €

INSCRIPTIONS

- 1 certificat médical avec la mention « apte à la course à pied en compétition »
- 2 photos d'identité
- Bulletin d'adhésion • Cotation



DATE DE REPRISE

Septembre 2023

NOTES

BOXE PIEDS-POINGS

BOXING BEATS

BOXE ANGLAISE

PRÉSENTATION

à partir de
8 ans

Apprentissage des fondamentaux de la boxe anglaise et préparations aux compétitions.



CARACTÉRISTIQUES



Tout public

À partir de 12 ans.

Affaires de sport + bandes Somos numéro 8 en pharmacie + Gants d'entraînement personnels conseillés.

Protège-dents + casque obligatoires

LIEU D'ACTIVITÉS

- Salle de boxe Jean-Martin
39, rue Lécuyer, Aubervilliers



HORAIRES

► Boxe éducative : 8 à 11 ans

Lundi 17 h à 18 h 45
Mercredi 15 h à 16 h 30

► Boxe éducative : 12 à 16 ans

Mercredi / Vendredi 17 h à 18 h 45

► Groupe senior 18 à 30 ans

Lundi au stade André-Karman. 18 h 30 à 20h
Mardi, jeudi et vendredi à la salle de boxe
..... 18 h 45 à 20 h 30

► Boxe amateur : 14 à 17 ans

Lundi au stade André-Karman..... 18h30 à 20 h
Mardi, jeudi et vendredi à la salle de boxe
..... 17h30 à 18h45

► Boxe Loisir : à partir de 18 ans

Mercredi et vendredi à la salle de boxe
..... 18 h 30 à 20 h 30
Lundi à la salle de boxe... 18 h 45 à 20 h 30
Mardi à la salle de boxe..... 20 h 30 à 22 h

TARIFS

- Boxe éducative 180 €
 - Boxe amateur..... 230 €
 - Boxe senior 230 €
 - Boxe loisirs..... 230 €
- + 20 € pour les non Albertivillariens
Paiement en espèces en une seule fois
Paiement par chèque, 2 chèques maximum
à l'ordre du BOXING BEATS

INSCRIPTIONS

- 2 photos d'identité
 - Photocopie pièce d'identité
 - Justificatif de domicile
- Dossier d'inscription à remplir sur place

Certificat médical :

Boxe éducative : remis par le club, à faire remplir par un médecin généraliste

Boxe amateur et groupe senior : remis par le club, à faire remplir par un médecin généraliste et ophtalmologue

Boxe Loisirs : certificat médical de moins de 3 mois

Tout dossier incomplet sera refusé.

CONTACT

Saïd Bennajem : 01 48 33 94 50
E-mail : boxingbeats@wanadoo.fr

DATE DE REPRISE

1^{er} septembre 2023

BOXE PIEDS-POINGS

FLASHBOXING D'AUBER

BOXE THAÏLANDAISE

PRÉSENTATION

Le muay-thaï est une activité dont la valeur principale est le respect; elle permet de développer à la fois les aptitudes physiques et mentales.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Collège Jean Moulin
76, rue Henri Barbusse - Aubervilliers

HORAIRES

Mardi enfants.....18 h à 20 h
Mardi adultes.....20 h à 22 h
Mercredi adultes.....20 h à 22 h
Vendredi enfants.....18 h à 20 h
Vendredi adultes.....20 h à 22 h
Samedi lady boxing.....10 h à 12 h
Dimanche cardio renfo musculaire
.....11h à 13 h

AU PARC DE LA COURNEUVE

à partir de
6 ans

TARIFS

- Pour les enfants 130 €
- Pour les ados 160 €
- Pour les adultes 200 €

INSCRIPTIONS

- Certificat médical d'aptitude à la pratique de la boxe thaïe
- 2 photos
- Autorisation parentale (pour les - de 18 ans)

CONTACT

Mustapha Mayouf : 06 68 39 26 83

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

BOXE PIEDS-POINGS

TOTOF MUAY THAÏ

BOXE THAÏLANDAISE

PRÉSENTATION

Le TOTOF MUAY THAÏ vous accueille dans une ambiance de détente et de travail pour faire découvrir les valeurs de la boxe thaïlandaise. Le respect, le courage et le dépassement de soi sont les maîtres mots de cet art martial qui nous vient de Thaïlande. Une boxe éducative à partir de 15 ans, ludique pour les femmes, diversifiée pour les loisirs ou bien efficace pour les compétiteurs. Nous serons à votre écoute pour vous accompagner dans vos objectifs; n'hésitez pas à nous rejoindre.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Dojo, salle André Karman
15 - 19, rue Firmin Gémier - Aubervilliers

à partir de
15 ans

HORAIRES

- Mardi et jeudi 20 h à 22 h

TARIFS

- Mineurs 180 €
- Adultes 200 €

INSCRIPTIONS

- 1 certificat médical • Cotisation
- Autorisation parentale pour les mineurs

CONTACT

• E-mail : totofyou@gmail.com
• Tél. : 06 29 74 03 87

DATE DE REPRISE

14 Septembre 2023

BOXE PIEDS-POINGS

LADY BOXING

XTREM'SPORTS

BOXE ET BABY BOXE

PRÉSENTATION



Les enfants, les joueurs et gantés, se serrent, courent et s'amuse sous les regards des parents. Notre objectif : l'éveil physique, psychologique et social des enfants.

LIEU D'ACTIVITÉS

• 18, rue de la Nouvelle France - Aubervilliers

HORAIRES

Baby Boxe de 4 à 6 ans

• Samedi 14 h à 15 h

Boxe de 6 à 9 ans

• Lundi 17 h à 18 h
• Samedi 15 h à 16 h

Boxe de 10 à 15 ans

• Lundi - vendredi 19 h à 20 h

TARIFS

• Baby Boxe 4 à 6 ans 170 €
• Boxe 6 à 9 ans 220 €
• Boxe 10 à 15 ans 270 €

INSCRIPTIONS

- 1 photo d'identité
- 2 enveloppes timbrées
- 1 certificat médical
- Bulletin d'adhésion et cotisation

CONTACT

Stéphane Chauffourier
Tél. : 06 61 53 08 13
Mail : atch2011@gmail.com
Site : www.mmacenterfitness.com

PRÉSENTATION

Dans un monde qui a été réservé longtemps aux hommes, la boxe féminine réussit depuis une dizaine d'années à se développer

LIEU D'ACTIVITÉS

18, rue de la Nouvelle France - Aubervilliers

HORAIRES

Lundi 18 h à 19 h
Vendredi 18 h à 19 h

TARIFS

Lady boxing 200 €

► Forfait Package

Full accès féminin 450 €
Zumba + Lady boxing 300 €

KICKBOXING

PRÉSENTATION



Initiez-vous ou perfectionnez-vous à toutes les techniques de jambes, de bras et de balayages en pratiquant ce sport à percussion.

LIEU D'ACTIVITÉS

18, rue de la Nouvelle France - Aubervilliers

HORAIRES & TARIFS

• Mardi et mercredi 20 h 30 à 22 h
Cotisation 350 €

BOXE ANGLAISE

LIEU D'ACTIVITÉS

18, rue de la Nouvelle France - Aubervilliers

HORAIRES & TARIFS

• Lundi - vendredi 20 h 15 à 21 h 45
Cotisation 350 €



DATE DE REPRISE

Septembre 2023

DANSE

ACAS

DANSE ORIENTALE

PRÉSENTATION

Formidable moyen d'expression et de communication, la danse orientale est un vecteur de lien social et d'ouverture culturelle. Elle permet un véritable dépassement de soi. La danse orientale a le pouvoir d'évacuer le stress, sa musique incite à l'évasion, et permet à toutes ses pratiquantes d'exprimer un réel bien-être devenu bien rare aujourd'hui. En pratiquant la danse orientale, les danseuses tonifient leurs corps et leurs muscles de façon naturelle et en s'amusant. Ces cours s'adressent à tout public quel que soit l'âge, la morphologie ou l'origine.

DATE DE REPRISE

13 septembre 2023

LIEU D'ACTIVITÉS

- Salle du Montfort
35, rue Hélène Cochenec, Aubervilliers
- Salle Frida Kahlo
2/4, rue du Chemin Vert, Aubervilliers

HORAIRES

Mercredi (Montfort)..... 19 h à 22 h 30
Vendredi (Frida Kahlo)..... 19 h à 22 h 30
Lundi (Frida Kahlo)..... 18 h à 21 h

TARIFS

- Adultes 240 €/Annuel
- Enfants 170 €/Annuel

INSCRIPTIONS

- 1 photo
- Certificat médical
- Dossier d'inscription
- Règlement

CONTACT

Lydia Mouhoubi : 06 58 92 00 60

AUBER DANSE DE SALON

DANSE DE SALON

PRÉSENTATION

Chevronnés et amateurs se retrouveront pour le plaisir d'échanger quelques pas de danses de salon, mais aussi du madison, charleston, rock, tarentelle... Des soirées festives et des sorties seront proposées régulièrement. L'association ne donne pas de cours.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Salle Alfred Jarry (salle de quartier)
35, rue Alexandre Dumas, Aubervilliers

CONTACT

Édouard Wolny : 01 48 34 70 29

HORAIRES

Judi..... 18 h à 20 h

TARIFS

- Albertivillariens 20 €
 - Extérieurs..... 22 €
- Participation partagée au coût des initiatives

INSCRIPTIONS

- Bulletin d'adhésion (sur place)
- 1 photo d'identité • Cotisation

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

COLIBRI DES ÎLES

DANSE ET MUSIQUE ANTILLAISES

PRÉSENTATION

- "Colibri des îles" association née en juillet 1996
- Initiation à la danse traditionnelle sur CD et/ou tambour, et danses afro-caribéennes
- Participation à différents carnivals, festivals de danses...
- Organisation de manifestations culturelles
- Initiation au tambour

LIEU D'ACTIVITÉS

- **École Shiva-KAHL0**
2 - 4, rue du Chemin Vert - Aubervilliers

CONTACT

M^{lle} Karine Relav (Présidente)
Tél. : 06 70 10 48 77
M. Jordan Mozar (tambour)
06 47 67 53 57
✉ colibridesiles.association@gmail.com
Facebook : colibri des îles
Instagram : asso.colibridesiles

HORAIRES

Mercredi 18 h à 20 h
Jeudi 20 h à 22 h
Samedi 13 h 30 à 20 h
Dimanche 9 h à 20 h

► **Par groupes (à partir de 6 ans)**
Samedi 14 h à 15 h
Danse sur CD et sur tambour

► **Les Colombes**
Samedi 15 h 30 à 17 h 30

► **Le Colibri (avancés) & Les Kaälis (Les Ti Si Criès)**
Samedi 17 h 30 à 20 h

► **Cours de percussions**
Dimanche 10 h à 13 h

TARIFS

- La première année 30 €
- Les années suivantes 25 €
+ tarif spécifique
pour les cours de percussions

INSCRIPTIONS

- En septembre lors des répétitions
- **Documents à fournir :**
- 1 certificat médical d'aptitude

DATE DE REPRISE

Samedi 16 septembre 2023



INDANS'ITÉ

DANSE

PRÉSENTATION

► **Danse** : Modern'jazz, hip-hop, afro fit, afro urbain, salsa...

Cours de danse, plusieurs catégories d'âges et différents niveaux. Et aussi de nombreux stages, spectacles, démonstrations...

► **Danse modern'jazz** à partir de 4 ans

► **Hip-hop** à partir de 7 ans

► **Activités de bien-être** : Pilates®, Relaxation, Yoga dynamique, remise en forme...

Activités de bien-être à partir de 15 ans

► **Danse thérapie** : Cours réservés aux personnes atteintes de handicap psychique

► **Autres activités** : Aide aux devoirs, initiation à l'anglais, ateliers créatifs (arts plastiques)

LIEU D'ACTIVITÉS

• Maison de la danse
13, rue Léopold Rechossière - Aubervilliers

HORAIRES

Pour connaître le planning des cours et les modalités d'inscription, vous pouvez consulter le site internet : www.indanscite.com

Les cotisations seront différenciées à partir de 180 € selon barème sur place et en fonction du nombre de cours choisis

Passeport loisirs de la CAF et coupons sports ANCV acceptés

INSCRIPTIONS

► **Documents à fournir**

• 3 photos • 1 justificatif de domicile

• 1 certificat médical d'aptitude (facultatif) • Cotisation annuelle

• Feuille d'inscription à remplir sur place

INSCRIPTIONS

Samedi 9 septembre 2023 au **parc Stalingrad** lors du Forum de la rentrée de 11 h à 18 h

PERMANENCES POUR LES INSCRIPTIONS

Lundi 11, mardi 12, mercredi 13 et jeudi 14 septembre de 17 h 30 à 19 h 30 sur lieu d'activité.

Puis à partir du 18 septembre 2023 aux horaires d'activités

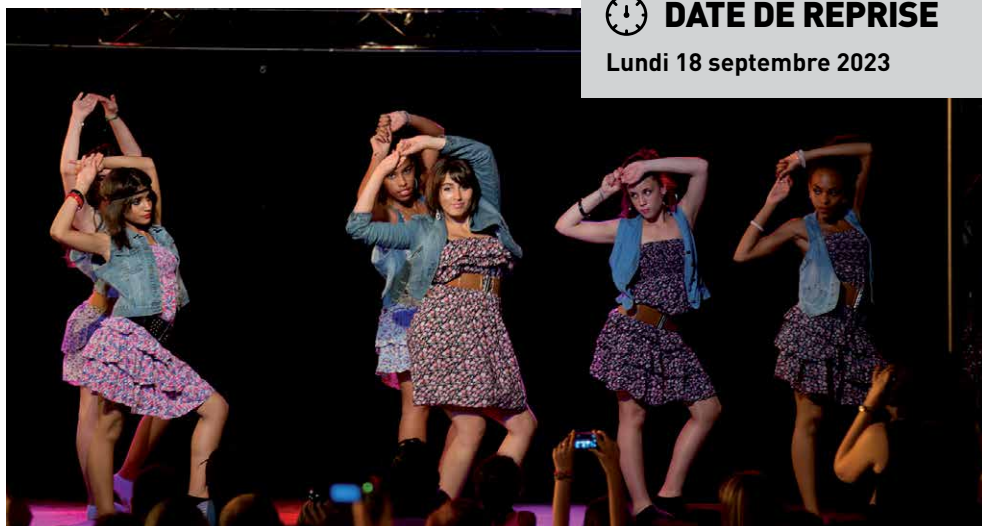
CONTACT

Secrétariat : 01 48 34 99 15
(avec répondeur)

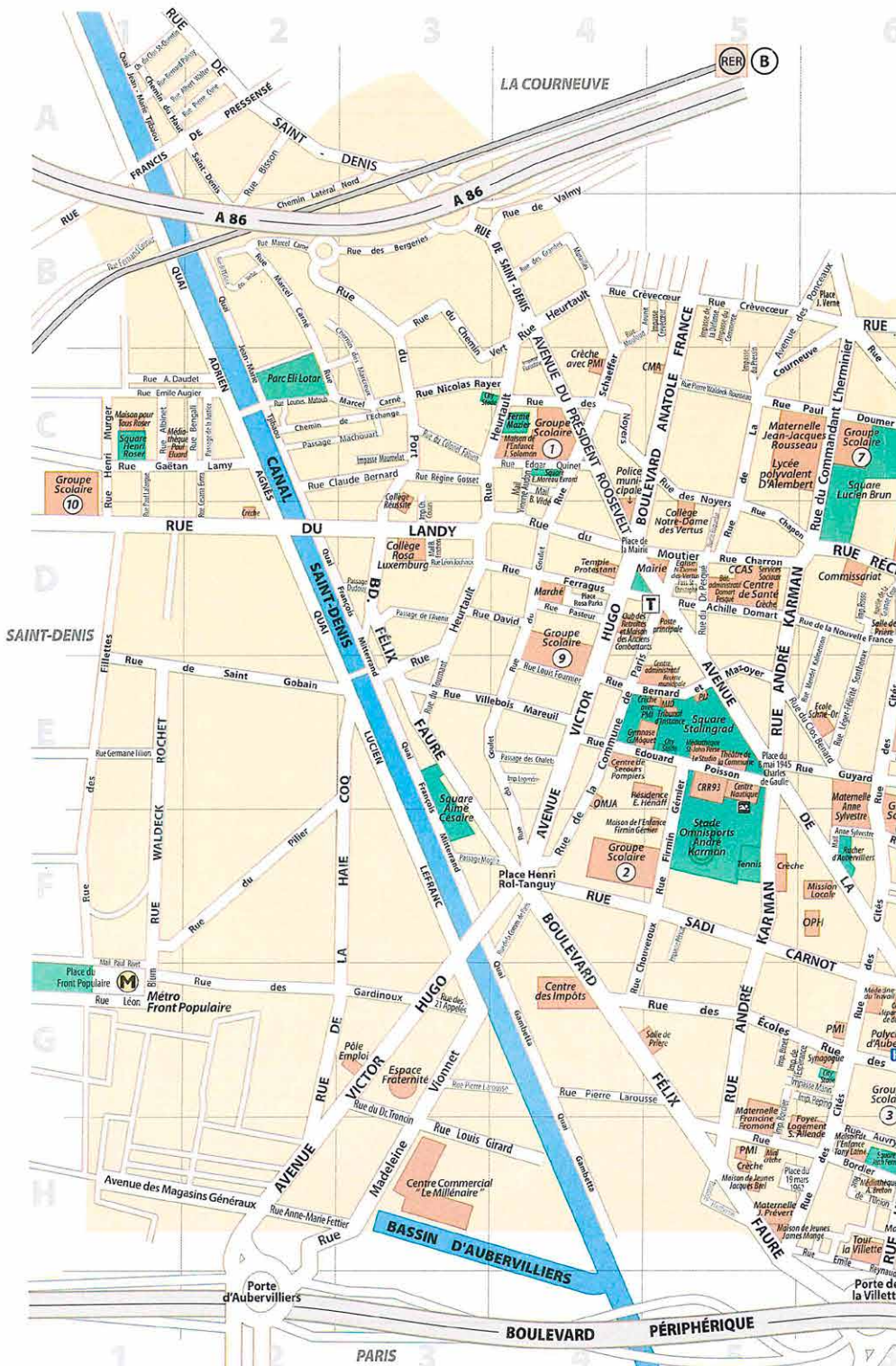
Courriel : indanscite@free.fr

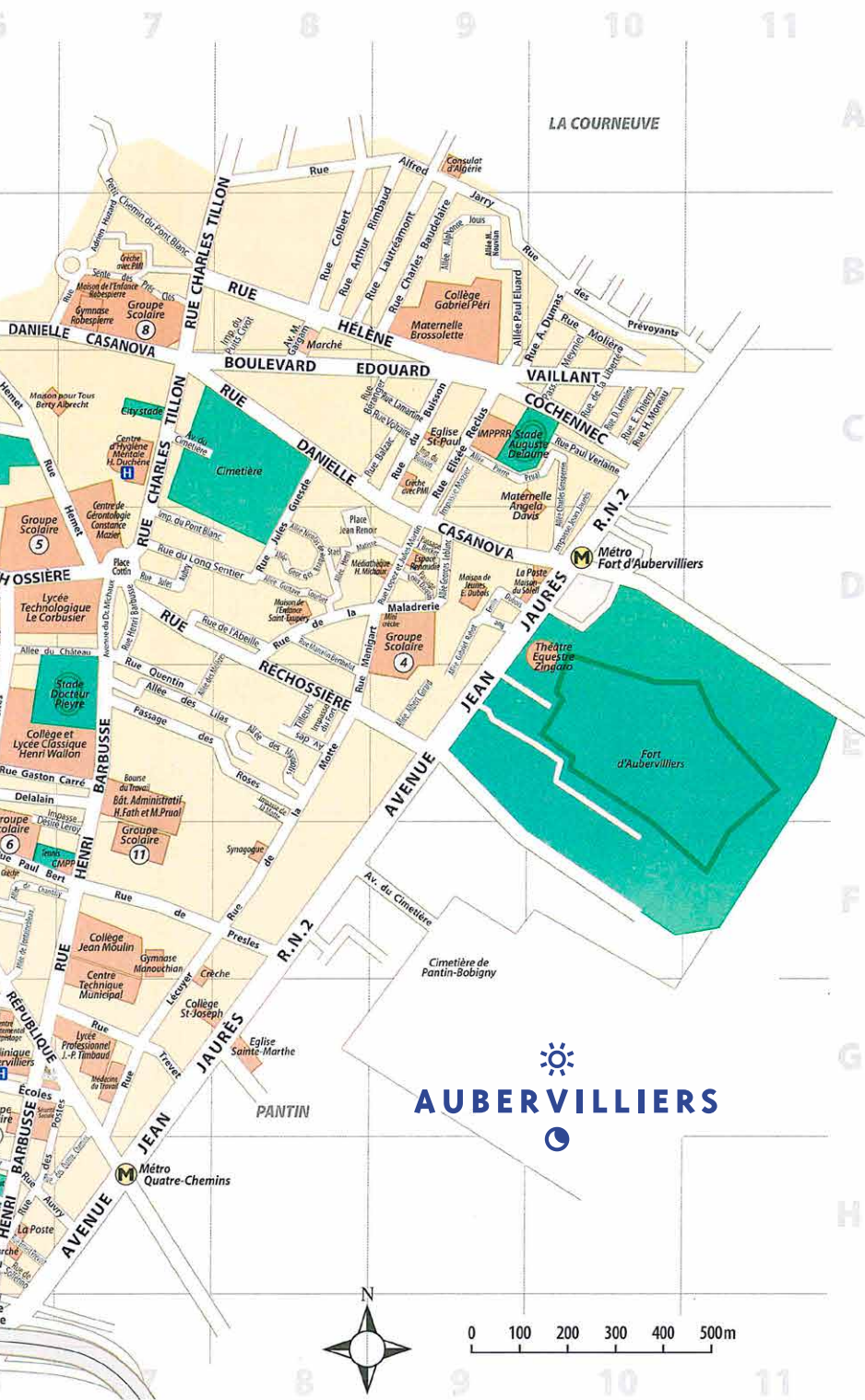
DATE DE REPRISE

Lundi 18 septembre 2023



PLAN DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS





DANSE

LANDYKADI

DANSE AFRICAINE

et activité sportive, chacun à son rythme et selon ses possibilités, en toute simplicité et connivence entre danseurs apprentis et musiciens percussionnistes, menés par Boubacar Dembélé.

Danseuse étoile au Ballet national du Mali pendant 18 ans, Hawa Kouyaté, qui a travaillé durant 7 ans aux côtés de Mathilde Monnier, enseigne la danse traditionnelle malienne en France comme à l'étranger (Norvège, Belgique, Italie, États-Unis...).

PRÉSENTATION

Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà une pratique régulière de la danse africaine, nous vous invitons à venir prendre du plaisir dans l'apprentissage des danses du Mali auprès de Hawa Kouyaté, alliant ainsi pratique artistique

LIEU D'ACTIVITÉS

- Salle Solomon
4, rue Edgar Quinet - Aubervilliers

HORAIRES

Judi 20 h à 21 h 30
Hors vacances scolaires

TARIFS

- Adhésion obligatoire à Landykadi 10 € l'année
- 10 cours 140 €
- Pour l'année 340 / 310* €

* Tarif réduit accordé aux personnes de moins de 25 ans, aux étudiants et demandeurs d'emploi, sur présentation d'un justificatif.

INSCRIPTIONS

Sur place aux heures de cours.

Document à fournir :

- Certificat médical autorisant la pratique de la danse africaine.

CONTACT

Tél. : 06 24 53 04 66
Courriel : landykadi@gmail.com
www.facebook.com/landykadi
Site : landykadi.org

 **DATE DE REPRISE**
14 septembre 2023

CMA GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE SPORTIVE

PRÉSENTATION

Ouvert à tous de 11 mois à 70 ans.

▶ La baby gym

Combinaison de gym, de coordination et de jeux.

▶ Gymnastique sportive aux agrès

(Sol, saut barres, poutre...) En loisirs ou en compétition, nous accueillons filles et garçons désireux d'apprendre à faire la roue, les saltos et autres acrobaties.

▶ La section adulte

Développe une nouvelle discipline alliant arts martiaux et gym (le tricks), possibilité de toucher aux agrès et de faire du main à main également.

▶ Gym parents

Mélange de fitness, zumba, et abdos-fessiers dans la convivialité.

▶ Trampoline

Initiation

▶ GR (gymnastique rythmique)

Ballons, cerceaux, cordes, massues et rubans... Venez vous essayer aux engins de la gymnastique rythmique.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Gymnase Paul-Bert
126, rue des Cités - Aubervilliers
Tél. : 01 48 33 52 61

HORAIRES

▶ La baby gym

• 11 mois à 2^{1/2} ans (mixte). Samedi* : 9h45 à 10h45
[*la présence d'un parent est obligatoire]

• 3 - 5 ans (mixte) Samedi : 11 h 15 à 12 h 30

• 3 - 5 ans (mixte) Samedi : 13 h 15 à 14 h 30

• 3 - 5 ans (mixte) Lundi : 16 h 45 à 18 h

• 3 - 5 ans (mixte) Mardi : 16 h 45 à 18 h

• 3 - 5 ans (mixte) Jeudi : 16 h 45 à 18 h

• 3 - 5 ans (mixte) Vendredi : 16 h 45 à 18 h

▶ Handigym

Mercredi 13 h à 14 h

HORAIRES (suite)

▶ Groupe loisirs

> FILLES : Mardi et vendredi

6-9 ans 18 h à 19 h 30

> FILLES : Mercredi

6-9 ans 14 h à 15 h 30

6-13 ans 15 h 30 à 17 h

6-16 ans 17 h à 18 h 30

> GARÇONS : Mercredi

6 à 11 ans 17 h à 18 h 30

12 à 16 ans 17 h à 18 h 30

▶ Groupe compétition

> FÉMININES

Mardi / Jeudi 18 h à 20 h

Samedi 16 h à 18 h

Lundi / Mercredi 18 h à 20 h

> MASCULINS

Lundi / Mercredi 18 h à 20 h

Mardi / Jeudi 18 h à 20 h

▶ Gymnastique rythmique

Jeudi 18 h à 19 h 30

Samedi 14 h 30 à 16 h

▶ Groupe adultes (+ de 16 ans)

Lundi / Jeudi 20 h à 22 h (mixte)

▶ Gym parents

Mardi 20 h 30 à 21 h 30

Samedi 11 h 15 à 12 h 15

▶ Trampoline

Dimanche 10 h à 12 h

Dimanche 14 h à 18 h



CMA GYMNASTIQUE

€ TARIFS

- Baby gym 160 €
- Groupe compétition 170 €
- Groupe adultes 170 €
- Groupe loisirs 160 €
- Gym parents 130 €
- Groupe GR 160 €
- Trampoline 170 €

Prévoir l'achat du justaucorps pour les groupes compétitions + 50 € + 30€ pour les non-albertvillarien



DATE DE REPRISE

Lundi 2 octobre 2023



INSCRIPTIONS

- > Tous les jours à compter du **4 septembre 2023 de 16 h 30 à 19 h 30**
- > Les samedis 9, 16, 23, 30 septembre 2023 de 10 h à 12h30 et de 14 h à 17 h
- > Tous les mercredis du mois d'octobre 2023 de 14 h à 20 h
- ▶ **Documents à fournir :**
 - 3 photos • Cotisation
 - Certificat médical* • Photocopie CNI

* obligatoire pour les majeurs et la compétition CAF/ANCV acceptés / Paiement en 3 fois accepté



CONTACTS

Silvy Lourenço : 06 60 47 95 69
Nathalie Lourenço : 06 26 15 59 29
E-mail : cmagymnastique@gmail.com
Facebook : cmagymnastique
Site : cmagymnastique.sportsregions.fr

GYMNASTIQUE

TOP FORME

..... FITNESS / YOGA
**GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN
STEP / SPORTS DE RAQUETTE
AÉROBOXE / LIA**



PRÉSENTATION

Variez les séances et progressez à votre rythme grâce à une grande diversité d'activités encadrées par des coachs spécialistes et bien sûr dans la bonne humeur.



LIEU D'ACTIVITÉS

- Gymnase Robespierre
19, rue Danielle Casanova - Aubervilliers



HORAIRES

- Lundi (**Lia / Fitness**)..... 19 h 15 à 20 h 15
Minitennis..... 18 h à 19 h 10
- Mardi (**Step / Fitness**) 18 h à 19 h
- Mercredi (**Gym d'entretien / Fitness**) 18 h à 19 h
- Mercredi (**Yoga**)..... 19 h 15 à 20 h 15
- Jeudi (**Yoga**)..... 18 h à 19 h
Mini tennis..... 19 h à 20 h 30
- Vendredi (**Aérobixe / Fitness**).. 18h30 à 19h30



TARIFS

- Pour les adultes 100 €
- Pour les enfants de -16 ans 35 €
- Cotisation complémentaire
tous les 10 cours 10 €



INSCRIPTIONS

Durant les cours exclusivement,
au gymnase Robespierre



CONTACTS

Jacques Dupuis : 07 85 14 18 40
Marie-Christine Margat :
06 80 37 36 47



DATE DE REPRISE

Jedi 14 septembre 2023

YOGA ET BIEN-ÊTRE

YOGA

PRÉSENTATION

Discipline visant à obtenir bien-être et détente à partir de la prise de posture. Apprentissage de la respiration permettant la maîtrise du souffle et des postures. Pratique du hatha-yoga et du yoga nidra.

LIEUX D'ACTIVITÉS

- Salle au : 153, rue Danielle Casanova - Aubervilliers
- Collège Jean-Moulin
76, rue Henri Barbusse - Aubervilliers

HORAIRES

- ▶ **Salle Casanova**
Mardi 19 h à 20 h
- ▶ **Collège Jean-Moulin**
Mercredi 19 h à 20 h

TARIFS

Inscription annuelle *(susceptible de changer)*

- Albertivillariens..... 60 €
- Extérieurs..... 70 €

Cotisation trimestrielle

- Albertivillariens..... 50 €
- Extérieurs..... 55 €

INSCRIPTIONS

- 1 certificat médical d'aptitude
- 1 bulletin d'adhésion
- Le montant de la cotisation

CONTACTS

Tél. : Yvette 01 43 52 10 56
ou Sofia 06 73 80 51 62
Yogaetbienetre.aubervilliers@gmail.com
FB : Yoga et bien-Etre-Aubervilliers 93300

DATES DE REPRISE

- ▶ **Collège Jean-Moulin :**
Mercredi 27 septembre 2023
- ▶ **Salle Casanova :**
Mardi 26 septembre 2023

YOGA KALARI

YOGA

PRÉSENTATION

Par l'apprentissage de postures permettant des étirements complets et une musculation en profondeur (āsana) accompagnées d'une pratique consciente de la respiration (prāṇayāma), nos cours de yoga s'adressent à tou. te.s, débutant.e.s comme expérimenté.e.s.

Nos professeurs, par la pratique du Hatha yoga, s'adaptent avec attention au rythme et aux capacités de chacun.e.

Un cours dynamique d'1h30 en toute convivialité.

INSCRIPTIONS

- Début des cours : Septembre 2023.
- Inscriptions possibles toute l'année.
- Documents à fournir : Une copie de votre pièce d'identité, un certificat médical de moins de 3 mois et l'adhésion annuelle à l'association de 10,00 €)

COTISATIONS

- Cours à l'unité..... 15 €
- Carte de 10 cours 120 €
- Carte annuelle (de septembre à juin - 2 cours / semaine, soit 72 cours)..... 650 €

HORAIRES

- Mardi 18 h 30 à 20 h
 - Mercredi..... 18 h à 19 h 30
 - Dimanche..... 11 h à 12 h 30
- Sauf jours fériés et vacances scolaires

LIEUX D'ACTIVITÉS

- Gymnase du collège Gisèle Halimi
47, rue Sadi-Carnot - 93300 Aubervilliers
M° Aimé Césaire (L.12)
M° Aubervilliers - Pantin - 4 Chemins (L.7)

CONTACTS

06 08 49 12 30 ou 06 67 31 31 28
yogakalarishyne@gmail.com
www.yogakalari.fr

BIEN-ÊTRE

ASSOCIATION GLOBAL ÉQUILIBRE

RELAXATION / SOPHROLOGIE

PRÉSENTATION

L'Association Global Équilibre, en partenariat avec la société BO DEVELOPPEMENT, propose aux habitants du territoire des ateliers hebdomadaires de relaxation, méditation et sophrologie.

LIEU D'ACTIVITÉS & HORAIRES

• Le LUNDI :

dans une salle de l'école maternelle et primaire Vandana-Shiva et Frida-Kahlo, 2 - 4, rue du Chemin Vert, à Aubervilliers (Bus : arrêt Heurtault).

Horaire proposé :

- de 19 h à 20 h 30,

Engagement sur l'année.

Pré-inscription souhaitée.

HORAIRES

Lundi19 h à 20 h 30
D'octobre 2023 à juin 2024

TARIFS

- Adhésion annuelle à l'association ...5 €
- Tarif par atelier d'1 h 30.....15 €

Inscription avec engagement sur l'année pour une pratique régulière.

Groupes fermés pour permettre une progression pédagogique et favoriser un cadre sécurisant de développement personnel.

DATES DES ATELIERS

Début de l'aventure : octobre... afin de permettre à chacun de commencer sereinement sa rentrée et celle des enfants, puis de prendre un temps hebdomadaire pour soi !

CONTACT

Olivier Berger : 06 98 89 79 26
bodeveloppement@gmail.com

JEUX DE BOULES

CMA BOULES LYONNAISES

BOULES LYONNAISES

PRÉSENTATION

La boule lyonnaise se joue sur un terrain fermé avec des règles précises en tête à tête, en doublettes, en triplettes ou en quadrettes.

► Catégories d'âge :

- Benjamins : 9 à 11 ans • Minimes : 12 à 14 ans
- Cadets : 15 à 17 ans
- Sans limite d'âge : au-dessus de 18 ans (mixte)

LIEU D'ACTIVITÉS

- Boulodrome Roger Billaux
Parc Stalingrad - Aubervilliers

HORAIRES

Du lundi au samedi..... 14h30 à 18h30



DATE DE REPRISE

Septembre 2023

€ TARIFS

- Licence FSGT 3^e ou 4^e division 60 €
- Licence FFSB 4^e division 65 €
- Licence FFSB 3^e division 77 €
- Licence FSGT+ FFSB 3^e division 135 €
- Licence FSGT+ FFSB 4^e division 120 €

INSCRIPTIONS

Inscription sur les lieux d'activités toute l'année

► Documents à fournir :

- 1 bulletin d'adhésion • 2 photos
- Cotisation
- 1 certificat médical d'aptitude
- 1 autorisation parentale pour les - de 18 ans



CONTACT

de 14h30 à 18h30
Bruno : 06 12 67 34 99

JEUX DE BOULES

CMA PÉTANQUE DU THÉÂTRE

PÉTANQUE

PRÉSENTATION

- Pratique de la pétanque
- Entraînement tous les jours de la semaine
- Compétition les week-ends
- Activité pour tous
- Se munir d'une triplète de boules

LIEU D'ACTIVITÉS

- Terrain de pétanque, Parc Stalingrad
Rue Édouard Poisson, Aubervilliers

HORAIRES

Tous les jours 14 h à 19 h

TARIFS

40 € la licence
Cotisation fixée selon le barème des
Fédérations

INSCRIPTIONS

Début de chaque année

► Documents à fournir :

- 2 photos d'identité • 1 certificat médical
- Bulletin d'adhésion • Cotisation

CONTACT

Sur le LIEU D'ACTIVITÉS

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

CMA PÉTANQUE CASANOVA

PÉTANQUE

PRÉSENTATION

Jeux de pétanque ouverts à tous les
adhérents possédant une licence.
Activité mixte.

LIEU D'ACTIVITÉS

- 174, av. Jean-Jaurès - Aubervilliers

HORAIRES

Tous les jours 16 h30 à 20 h30
Samedi et dimanche à partir de 12 h30

CONTACT

Tél. : 06 79 65 29 05



TARIFS

Cotisation fixée selon le barème des Fédérations

INSCRIPTIONS

- Bulletin d'adhésion • Cotisation
- 1 certificat médical d'aptitude
- 2 photos pour les nouveaux adhérents

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

PARKOUR, ACROBATIE

ONDE 2 CHOC

PARKOUR, ACROBATIE (L'ART DU DÉPLACEMENT)

PRÉSENTATION

Onde2choc est reconnu au niveau international dans les sports acrobatiques. L'association a été créée par des passionnés des sports urbains. Aujourd'hui, elle enseigne le Parkour - Freerun et l'acrobatie dans un cadre sécurisé. Pour plus d'informations : <https://www.onde2choc.com>

HORAIRES

▶ PARKOUR & FREERUNNING

- Cours enfants :
Mercredi 15h30 à 17h
Samedi 13h à 14h30
- Cours adultes :
Samedi..... 14h30 à 16h30
- Groupe compétition :
Mardi..... 18 h à 22h
Samedi..... 16 h à 18h
Dimanche 9 h à 13h
- Training libre de parkour encadré :
Jeudi 18h à 22h

LIEU D'ACTIVITÉS

- Gymnase Manouchian
41, rue Lécuyer - Aubervilliers

TARIFS

- Parkour
Enfant 1 cours / sem 190 €
Enfant 2 cours / sem 230 €
Adulte 1 cours /sem 200 €
- Cascade / combat scénique
1 cours par semaine 350 €

INSCRIPTIONS

- 1 certificat médical • Bulletin d'adhésion • 2 photos d'identité • Cotisation

CONTACT

✉ contact@onde2choc.com
Tél. : 06 95 65 05 05
▶ www.onde2choc.com

 **DATE DE REPRISE**
Septembre 2023



PATINAGE SUR ROULETTES



UNIROLLER

PATINAGE ARTISTIQUE

PRÉSENTATION

Le patinage artistique sur roulettes se rapproche du patinage artistique sur glace dans une version plus moderne, plus jeune et plus athlétique. Le patinage artistique sur roulettes est un sport mixte qui attire autant de jeunes filles que de garçons. Il se pratique en solo ou en couple. Le club local d'Epam compte plusieurs champions de France et se classe parmi les meilleurs clubs de la région et de France.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Gymnase H. Wallon - Stade D^r-Pieyre
139, rue Henri Barbusse - Aubervilliers

HORAIRES

Samedi débutants 13h30 à 15 h
Samedi compétiteurs 15 h à 17 h

CONTACT

Courriel : contact@uniroller.fr

TARIFS

- Cotisation 222 €
- Licence -12 ans 21 €
- Licence 12 ans et plus 39 €

Tarifs susceptibles d'évoluer

INSCRIPTIONS

- Certificat médical d'aptitude à la pratique du patinage artistique sur roulettes et en compétition
- 2 photos d'identité
- Fiche d'inscription • Cotisation

DATE DE REPRISE

Septembre 2023



CYCLISME MUNICIPAL D'AUBERVILLIERS 93

BMX

PRÉSENTATION

La section BMX accueille tout public à partir de 5 ans pour pratiquer le BMX Race. C'est un sport moderne, acrobatique et spectaculaire, qui se pratique sur une piste d'environ 350 à 400 m parsemée de bosses. Le groupe, convivial, est encadré par des pilotes de haut niveau.

CYCLISME

PRÉSENTATION

De la découverte à la compétition, la section cyclisme du CMA93 accueille les jeunes à partir de 5 ans pour pratiquer le vélo à travers plusieurs disciplines comme la piste, la route ou encore le cyclo-cross. Dans une ambiance conviviale et dynamique, chacun pourra progresser et s'essayer aux courses de vélo. Durant les vacances scolaires le club propose plusieurs stages en France

LIEUX D'ACTIVITÉS

• CMA Cyclisme :

35, rue Hélène Cochenec, Aubervilliers
Parc Départemental Georges Valbon

HORAIRES

▶ 5 à 12 ans

• Mercredi 13h30 à 16h30

▶ 13 ans et plus

Mercredi 16h30 à 18h

▶ Compétitions les week-ends de mars à octobre

TARIFS

5 à 16 ans 100 €

16 ans et plus.... tarifs variables selon le niveau

Location de vélos à l'année 80 €

INSCRIPTIONS

De septembre à décembre au club

- Certificat médical obligatoire
- Demande de licence FFC • Dossier club

L'inscription comprend la licence FFC ainsi qu'une tenue cycliste aux couleurs du club

CONTACT

Sur le lieu d'activités

▶ M. Sofiane Mekhazni
Sofiane.mekhazni@outlook.com

LIEU D'ACTIVITÉS

• Stade de La Motte :

59, rue Marcel Cachin - 93000 Bobigny

HORAIRES

3 groupes de niveau; les horaires peuvent être modifiés en début de saison selon les inscriptions

▶ Débutants

- Mercredi 17h30 à 19h30
- Samedi 13h à 15h

▶ Confirmés/Expert

- Mardi 19h à 21h
- Jeudi 19h à 21h
- Samedi 15h à 17h

TARIFS

1 entraînement/ sem....160 € ou 190 €*

2 entraînements/ sem...250 € ou 280 €*

3 entraînements/ sem310 €

* option prêt du matériel..... 30 €

INSCRIPTIONS

De septembre à décembre à la piste de BMX.

- Certificat médical obligatoire •
 - Demande de licence FFC • Dossier club
- L'inscription comprend la licence FFC ainsi qu'un maillot du club aux couleurs du club.

CONTACT

Sur le lieu d'activités

▶ M^{me} Catherine Darces
lunelune@hotmail.com

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

SPORTS DE PLEIN AIR

CMA PLEIN AIR

ESCALADE

PRÉSENTATION

Le CMA Plein Air est une association sportive affiliée à la FSQT, ouverte à la pratique de toutes et tous. Ses activités sont axées sur les sports de pleine nature. La pratique et la vie du club est encadrée par des bénévoles.

Durant l'année le club vous propose une initiation à la pratique de l'escalade.

Les séances sont organisées au Gymnase du collège Miriam Makeba. L'association propose, au cours de la saison, plusieurs sorties extérieures, des rencontres interclubs et plusieurs week-ends.

Les séances escalade pourront avoir lieu en semaine sur d'autres murs de la région. Une partie du matériel est fourni par l'association.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Collège Miriam Makeba
14, rue du Pilier - Aubervilliers

HORAIRES

▶ Escalade enfants 5 -11 ans :

Lundi et mercredi.....18 h 30 à 20 h

▶ Escalade ados 12 - 15 ans :

Mardi 18 h 30 à 20 h

▶ Escalade adultes

Lundi et mercredi.....20 h à 22 h

TARIFS

- Pour les Albertivillariens :

Adultes 95 €

Moins de 18 ans 70 €

- Pour les extérieurs :

Adultes 105 €

Moins de 18 ans 80 €

INSCRIPTIONS

À des fins d'organisation, l'intégralité des documents ci-après devra être donnée en une fois à la suite des trois séances d'essai :

- Fiche d'inscription
- Certificat médical de l'année en cours (nos activités n'autorisent pas l'utilisation d'un certificat médical de plus de six mois) avec la mention « **escalade et compétition** » **impérativement**
- Cotisation (possibilité de payer en plusieurs fois, par chèque uniquement)



DATE DE REPRISE

18 septembre 2023

CONTACT

Mail : cmapleinairaubervilliers@gmail.com
Téléphone : 06 31 82 35 62

SPORTS DE PLEIN AIR

RAND'AUBER

RANDONNÉE PÉDESTRE

PRÉSENTATION

Rand'Auber a pour objectif d'organiser et d'encadrer des randonnées pédestres pour ses adhérents.

Les randonnées s'adressent aux bons marcheurs puisque nous parcourons en général 20 km dans la journée, soit 5 à 6 h de marche effective, sur des terrains de nature variable. Pour ceux qui commencent l'activité, certaines randonnées sont fractionnables et permettent de limiter la distance à parcourir à une douzaine de km.

De bonnes chaussures adaptées à la randonnée sont exigées.

LIEU D'ACTIVITÉS

Les randonnées se déroulent dans la région Île-de-France, en tout lieu accessible depuis Aubervilliers en une heure maximum.

Nous organisons également plusieurs fois dans l'année des week-ends de randonnée de deux ou trois jours un peu partout en France.

HORAIRES

► **Les randonnées à la journée** se déroulent sauf exception le dimanche. Le rendez-vous est fixé à la gare de départ du train et précisé dans un programme établi tous les 4 mois; le retour à Aubervilliers se fait entre 17 h et 19 h.

► **Pour les week-ends** départ le jeudi ou le vendredi après-midi. Retour le dimanche soir.

Nous privilégions l'usage du train. Mais certaines randonnées peuvent s'effectuer en covoiturage ou en autocar.



DATE DE REPRISE

Les randonnées sont organisées toute l'année sans interruption

TARIFS

- Inscription au club : 25 € à l'année
- Pour chaque randonnée : Chacun achète ses titres de transport
- Une première randonnée d'essai sans adhésion est possible.



INSCRIPTIONS

Pour que l'adhésion soit effective, il faut compléter le bulletin d'adhésion et fournir un certificat médical récent autorisant la pratique de la randonnée.



CONTACTS

- De préférence par courriel : randauber@gmail.com
- Par téléphone : Thierry Hervé : 06 52 06 16 76

SPORTS DE RAQUETTE

AUBER'BAD

BADMINTON

PRÉSENTATION

Sport de raquette individuel et collectif pour la détente et la compétition.

Tenue vestimentaire pour la pratique : chaussures à semelles blanches, short & T-shirt, raquette.

LIEUX D'ACTIVITÉS

- Gymnase Henri Wallon :
entrée par le stade D^r Pieyre
139, rue Henri Barbusse - Aubervilliers
- Gymnase Le Corbusier :
1, rue du D^r Michaux - Aubervilliers

TARIFS

- Enfants 90 €
- Adultes 125 €

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

HORAIRES

- Gymnase Henri Wallon :

▶ Jeunes

- Lundi de 19 h à 20 h30
- Mardi de 19 h à 20 h30
- Jeudi..... de 19 h à 20 h30

▶ Adultes

- Lundi de 20 h 30 à 23 h
- Jeudi de 20 h 30 à 23 h

- Gymnase Le Corbusier :

- Mardi.....de 20 h 30 à 23h30
- Dimanche de 10 h à 14 h

INSCRIPTIONS

- Certificat médical d'aptitude à la pratique du badminton
- Bulletin d'adhésion à remplir en ligne
- Cotisation

CONTACT

✉ auberbad@gmail.com
ou sur place aux horaires et lieux d'activités



CMA TENNIS

TENNIS

PRÉSENTATION

Pratique libre du tennis sur des courts intérieurs et extérieurs.

Cours pour enfants et pour adultes dispensés sur des courts couverts et découverts, et encadrés par des moniteurs diplômés.

Tournois et animations toute l'année.

LIEUX D'ACTIVITÉS

- Courts André Karman (toute l'année) :
125-129, rue André Karman - Aubervilliers
Tél. : 01 48 34 73 12
- Courts Paul Bert (de mi-avril à octobre) :
7, rue Paul Bert - Aubervilliers
Tél. : 06 01 78 98 28 ou 06 81 64 81 97

TARIFS (licence FFT obligatoire incluse)

POUR LES ALBERTIVILLARIENS

1 HEURE DE COURS :

- ▶ **Baby tennis, Mini tennis, École de tennis, École de tennis ados**
(Nés entre 2019 et 2006)..... 190 €
- ▶ **Étudiants**
(19 à 25 ans avec justificatif)..... 340 €
- ▶ **Adultes**..... 450 €

JEU LIBRE SANS COURS :

- Accès aux courts intérieurs et extérieurs.
- ▶ **Étudiants**..... 210 €
- ▶ **Adultes**..... 250 €
- Accès aux courts extérieurs en heures creuses 170 €
- Tarifs réduits pour les familles

HORAIRES

Les courts sont ouverts de 9 h à 22 h du lundi au samedi, et le dimanche et jours fériés de.....9 h à 20 h

Pour les enfants, les cours collectifs ont lieu principalement le mercredi et le samedi et en fin d'après-midi le reste de la semaine.

Pour les adultes, les cours se passent en soirée à partir de 19 h.

INSCRIPTIONS

- 1 fiche d'inscription • 1 photo d'identité
 - Le montant de la cotisation
 - 1 certificat médical d'aptitude au tennis.
- Permanences d'inscriptions 2023 au 125, rue André Karman :
- Samedis 2, 9, 16 septembre..... 13 h à 17 h
 - Mercredis 6, 13 septembre.....14 h à 18 h

POUR LES EXTÉRIEURS :

1 HEURE DE COURS :

- ▶ **Baby tennis, Mini tennis, École de tennis, École de tennis ados**
(nés entre 2019 et 2006).....220 €
- ▶ **Étudiants**
(19 à 25 ans avec justificatif)..... 380 €
- ▶ **Adultes**..... 480 €

JEU LIBRE SANS COURS :

- Accès aux courts intérieurs et extérieurs.
- ▶ **Étudiants**..... 240 €
- ▶ **Adultes**..... 280 €
- Accès aux courts extérieurs en heures creuses 200 €
- Tarifs réduits pour les familles

CONTACT

Informations au :
06 81 64 81 97 / 06 01 78 98 28
Mail : throth@hotmail.fr
Site : <http://www.cmatennis.fr>

DATES DE REPRISE

- ▶ Reprise des cours collectifs
à partir de **lundi 18 septembre 2023**
- ▶ Nouvelle saison sportive :
1^{er} septembre 2023

SPORTS DE RAQUETTE



CMA TENNIS DE TABLE

TENNIS DE TABLE

PRÉSENTATION

Club accueillant toutes les catégories d'âge à partir de 8 ans, garçons et filles.

Le tennis de table peut se pratiquer en loisirs ou en compétition (plusieurs niveaux).

La priorité est mise sur la convivialité, le partage, et les progrès de chacun.

Personnes en situation de handicap bienvenues. Pratique en famille le mercredi.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Collège Jean-Moulin
76, rue Henri Barbusse - Aubervilliers

HORAIRES

► Enfants et jeunes :

- Entraînements selon niveau et âge
Lundi - Jeudi 18 h à 20 h
Mercredi 17 h à 18h30
- Compétitions le week-end

► Adultes :

- Entraînement loisirs
Mercredi 18 h30 à 20 h
Jeudi 20 h à 22 h
- Entraînement compétition
Lundi 20 h à 22 h
- Compétitions par équipes : vendredi soir
- Compétitions individuelles : week-end

TARIFS

Comprend l'adhésion club + la licence Assurance fédération.

- Jeunes licence compétition 140 €
 - Enfants nés en 2011 et après 120 €
 - Adultes licence compétition 160 €
 - Adultes licence loisirs 120 €
- Passage en compétition en cours d'année : complément de 40 €. Le club accepte tous les bons d'aide aux familles (CAF, etc.).

INSCRIPTIONS

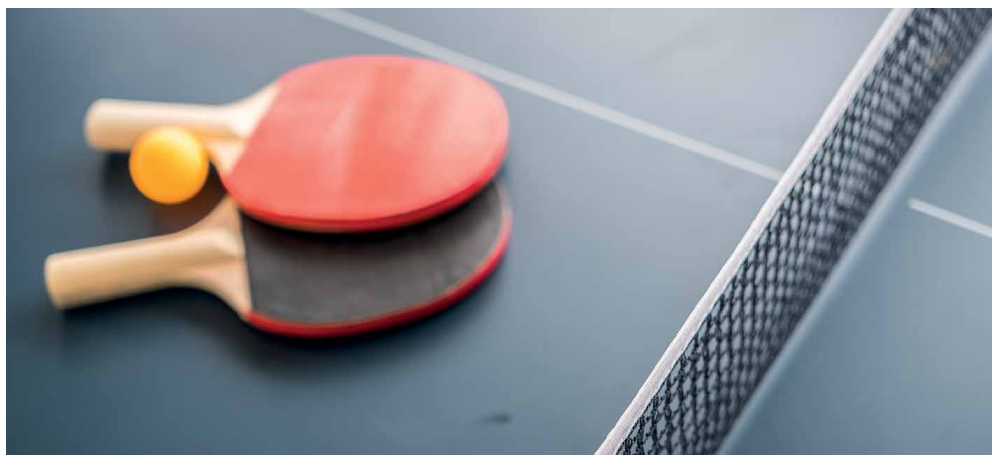
- Fiche d'inscription
- 1 certificat médical pour les nouveaux inscrits
- La cotisation complète (possibilité de payer en 2 fois mais les 2 chèques sont à remettre lors de l'inscription)

CONTACT

Patrick Mazerand : 06 50 15 12 96

DATE DE REPRISE

1^{er} septembre 2023



SPORTS DE RÉFLEXION



CMA BRIDGE CLUB

BRIDGE

PRÉSENTATION

Club de bridge convivial pour débutants et joueurs confirmés.

- Initiation et parties libres : tous les mercredis.
- Tournois de régularité avec points d'experts : lundi et samedi.
- À partir de 18 ans jusqu'à 99 ans.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Salle de bridge :
2, rue Henri Manigart, Aubervilliers

HORAIRES

Lundi, mercredi et samedi 14 h à 18 h
Le club fonctionne 12 mois sur 12.

 **DATE DE REPRISE**
Septembre 2023

€ TARIFS

► Nouveaux membres :

Non licencié FFB.....15 €
(Licence FFB gratuite la 1ère année)
Licencié FFB.....15 €
(à date échue 40 € pour licence)

► Anciens membres :

Albertivillariens 45 €
Extérieurs 55 €

► Droits de tables pour les tournois (Lundi / Samedi) :

Pour les membres licenciés.....3 €
Pour les non licenciés.....4 €

INSCRIPTIONS

- 1 bulletin d'adhésion • Cotisation

CONTACT

Marinette Viget
Tél. : 06 16 17 21 07
✉ dominique.noal@orange.fr
Au club pendant l'activité

CLUB DE SCRABBLE LA FRETTE

SCRABBLE

Le scrabble en Duplicate est une variante du jeu de Scrabble qui contrairement, au jeu en famille (ou "partie libre"), élimine totalement la part de hasard due aux tirages.

Il garde cependant les mêmes règles quant aux mots admis et à la manière de compter les points.

LIEU D'ACTIVITÉS

- 42, rue Danielle Casanova - Aubervilliers

HORAIRES

Mardi et vendredi 14 h à 17 h

COTISATIONS :

50 € (adhésion + licence FFSc)
10 € (adhésion)

Venir avec un jeu de scrabble

REPRISE :

Septembre 2023

CONTACT

Danièle Lahoucine
Tél. : 06 83 80 99 96

JEUX D'ÉCHECS

CMA ÉCHECS

PRÉSENTATION

Ambiance conviviale autour du noble jeu.

Compétitions : dimanche

LIEU D'ACTIVITÉS

- Salle d'échecs
153, rue Danielle Casanova - Aubervilliers

INSCRIPTIONS

- 1 photo d'identité
- 1 questionnaire de santé
- Autorisation parentale pour les mineurs
(Cf. bulletin d'adhésion)
- Cotisation
- 1 certificat médical pour les adultes

CONTACT

Fred Marival

Tél. : 06 38 90 88 38

✉ fmarival@gmail.com

✉ cma_echecs.club@hotmail.fr

DATE DE REPRISE

Vendredi 1^{er} Septembre 2023

HORAIRES

- ▶ **Initiation et perfectionnement adultes**
 - Mardi 18 h à 22 h
- ▶ **Activités enfants**
 - Mardi 18 h à 22 h
 - Mercredi 14 h 30 à 17 h 30
- ▶ **Tournois internes / Parties rapides et blitz**
 - Vendredi 20 h à 00 h
- ▶ **Compétitions fédérales et tournois Open**
 - Dimanche À partir de 13 h
occasionnellement le samedi

TARIFS

Montant de l'inscription
(adhésion CMA-Échecs + licence FFE)

LICENCE A COMPÉTITION

- ▶ **Enfants (année de naissance 2008 ou après)**
 - Albertivillariens 45 €
 - Extérieurs 50 €
- ▶ **Jeunes (année de naissance 2003 ou après)**
 - Albertivillariens 65 €
 - Extérieurs 70 €
- ▶ **Adultes**
 - Albertivillariens 90 €
 - Extérieurs 95 €

LICENCE B LOISIR

- ▶ **Enfants (année de naissance 2008 ou après)**
 - Albertivillariens 30 €
 - Extérieurs 35 €
- ▶ **Jeunes (année de naissance 2003 ou après)**
 - Albertivillariens 45 €
 - Extérieurs 50 €
- ▶ **Adultes**
 - Albertivillariens 50 €
 - Extérieurs 55 €



SPORTS D'ÉQUIPE ET DE BALLON

AUBERVILLIERS AVENIR BASKET-BALL

BASKET-BALL

PRÉSENTATION

Enseignement du basket-ball et pratique en compétition Les seniors féminines évoluent en NF3, promo régionale, les seniors masculins en Pré-national et Pré-régional.

Toutes les équipes de jeunes jouent en championnats départementaux.

LIEUX D'ACTIVITÉS

- COSEC Manouchian :
41, rue Lécuyer - Aubervilliers
- Gymnase Lycée Le Corbusier :
1, rue du D^r Michaud - Aubervilliers
- Gymnase Robespierre :
21, rue Danielle Casanova - Aubervilliers
- Gymnase Henri Wallon :
139, rue Henri Barbusse - Aubervilliers
(entrée stade Dr-Pieyre)

TARIFS

- 250 €
- Les dispositions particulières (mutations, assurances complémentaires) sont à la charge du licencié.

INSCRIPTIONS

- Certificat médical d'aptitude
- Justificatif d'identité
- 1 photo d'identité • Cotisation



DATES DE REPRISE

• Seniors

Seconde quinzaine du mois d'août 2023 aux horaires des entraînements

• Jeunes

Rentrée scolaire septembre 2023 aux horaires des entraînements



HORAIRES

► MASCULINS

Seniors (20 ans et +)

- Lundi : 20 h à 23 h 30 Gymnase Manouchian
- Jeudi : 20 h à 23 h 30 Gymnase Manouchian

U17 (> de 17 ans)

- Lundi : 20 h 30 à 23 h 30 Gymnase Robespierre
- Mercredi de 19 h à 20 h 30 gymnase Le Corbusier

U15 (> de 15 ans) / U13 (> de 13 ans)

- Lundi : 18 h 30 à 20 h Gymnase Manouchian
- Vendredi : 19 h à 20 h 30 Gymnase Henri Wallon

► FÉMININS

Seniors (20 ans et +)

- Mardi : 19 h 30 à 23 h 30 Gymnase Manouchian
- Mercredi : 19 h 30 à 23 h 30 Gymnase Manouchian
- Vendredi : 19 h 30 à 23 h 30 Gymnase Manouchian

U18 (> de 18 ans)

- Lundi : 18 h à 20 h Gymnase Manouchian
- Jeudi : 18 h à 20 h Gymnase Manouchian

U15 (> de 15 ans) / U13 (> de 13 ans)

- Lundi : 18 h à 19 h 30 Gymnase Manouchian
- Jeudi : 18 h à 20 h Gymnase Manouchian

U13 (> de 13 ans)

- Mercredi : 18 h à 20 h Gymnase Manouchian
- Vendredi : 18 h à 20 h Gymnase Manouchian

ÉCOLE DE BASKET / U11 (> 11 ans) : mixte

- Mercredi : 16 h à 18 h Gymnase Manouchian

ÉCOLE DE BASKET / U9 (> 9 ANS) : mixte

- Samedi 9 h à 12 h Gymnase Manouchian



CONTACT

PAR SMS 06 36 36 07 26

CMA HANDBALL



€ TARIFS

École de handball	115 €
Moins de 11 ans	135 €
Moins de 13 ans	135 €
Moins de 15 ans	135 €
Moins de 17 et 18 ans	160 €
Seniors	190 €

PRÉSENTATION

Le handball est un sport collectif accessible à tous. Filles ou garçons, jeunes ou moins jeunes. Pratique compétitive ou de loisirs.

LIEUX D'ACTIVITÉS

- Gymnase Gisèle-Halimi
Rue Sadi Carnot - Aubervilliers
- Gymnase Robespierre
19, rue Danielle Casanova - Aubervilliers
- Gymnase Henri Wallon
139, rue Henri Barbusse - Aubervilliers
- Gymnase Le Corbusier
139, rue du Dr Michaud - Aubervilliers

HORAIRES

- Lundi au vendredi 17h30 à 22h30
- Samedi 9h30 à 12h30

INSCRIPTIONS

- Certificat médical d'aptitude à l'activité handball en compétition
- 1 photo • Cotisation
- Bulletin d'inscription
- Pièce d'identité obligatoire

CONTACT

Wassim Abdelhak : 06 26 61 87 91

DATE DE REPRISE

Reprise des entraînements
et inscriptions à partir du
1^{er} septembre 2023



SPORTS D'ÉQUIPE ET DE BALLON

à partir de
18 ans

VOLLEY DÉTENTE AUBERVILLIERS (VDA)

VOLLEY-BALL

PRÉSENTATION

Permettre à chacun de retrouver un sport agréable à la portée de tous, passer un bon moment en fin de journée et, pour ceux qui le souhaitent, participer à des matchs de compétition dans le cadre du championnat départemental, ou simplement progresser grâce à des entraînements plus techniques.

- À partir de 18 ans

LIEUX D'ACTIVITÉS

- Gymnase Henri Wallon
139, rue Henri Barbusse - Aubervilliers
- Gymnase Robespierre
19, rue Danielle Casanova - Aubervilliers



DATE DE REPRISE

Mercredi 6 septembre 2023

HORAIRES

- ▶ **Volley détente au gymnase Wallon**
 - Mercredi 20h30 à 23 h
- ▶ **Volley entraînements techniques et compétition au gymnase Robespierre**
 - Jeudi 20h30 à 23 h

TARIFS

- Volley détente..... 50 €
- Volley détente + compétition 60 €

INSCRIPTIONS

- 2 photos d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude
- Bulletin d'adhésion • Cotisation

CONTACTS

✉ asso.vda@gmail.com
www.volleydetenteaubervilliers.fr
Fb : www.facebook.com/
VolleyDetenteAubervilliers

- ▶ Jérôme Mahoudeau : 06 52 05 76 24
- ▶ Cédric Garnier : 06 33 80 08 20



CLUB HANDI-LOISIRS HANDISPORTS AUBERVILLIERS

TORBALL

PRÉSENTATION

Le torball, (on prononce "torballe" comme pour le handball), est un sport de ballon pratiqué par les handicapés visuels et les personnes valides (hommes, femmes ou enfants). Il se joue avec deux équipes de trois joueurs dont l'objectif est de marquer un but contre l'équipe adverse en lançant un ballon sonore uniquement à la main et en le faisant passer sous trois cordes tendues en travers du terrain.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Gymnase Casarès - Doisneau
2 rue du Landy - 93200 Saint Denis

HORAIRES

- Mercredi 18 h à 22 h
- Jeudi 18 h à 19h30

TARIFS

► Tarifs Albertivillariens & extérieurs

En loisirs	40 €
En compétition.....	100 €

► Tarifs pour les mineurs

En loisirs	20 €
En compétition.....	80 €

INSCRIPTIONS

- Inscription sur place dès la date de reprise

Documents à fournir :

- 1 certificat médical de non contre-indication à la pratique du torball
- 1 photo d'identité

CONTACT

✉ chhauber93@gmail.com

DATE DE REPRISE

Septembre 2023



SPORTS D'ÉQUIPE ET DE BALLON

à partir de
5 ans

ASSOCIATION SPORTIVE DE LA JEUNESSE D'AUBERVILLIERS (ASJA)

PRÉSENTATION

L'ASJA est un club de football, partenaire du FC Sochaux – qui propose la pratique et l'enseignement du football avec la possibilité pour les plus talentueux d'entrer dans le centre de formation d'un club professionnel.

Club de football, F.F.F. c'est aussi un club qui possède une section sport études football de la 6^e à la 3^e en collaboration avec le collège Henri-Wallon, et propose à ses licenciés des tournois internationaux à l'étranger, ainsi qu'un atelier d'aide scolaire.

CARACTÉRISTIQUES

- Âge de pratique : 6 ans
- Possibilité de commencer dès l'âge de 5 ans, se renseigner au 06 98 89 20 08
- Tenue sportive obligatoire pour l'entraînement

HORAIRES

- ▶ **U6, U7**
Mercredi 13 h 30 à 15 h 30
- ▶ **U8, U9**
Mercredi 15 h 30 à 17 h
- ▶ **U10, U11**
Lundi & jeudi 17 h à 19 h
- ▶ **U13 REG, U12 REG, U12 CRIT**
Mardi & vendredi 17 h à 19 h
- ▶ **U14 R1**
Mardi, mercredi & jeudi 19 h à 20 h 30
- ▶ **U14 R3**
Lundi, mardi & jeudi 19 h à 20 h 30
- ▶ **U15 REG**
Lundi, mardi & vendredi 19 h à 20 h 30
- ▶ **U17 REG**
Lundi 20 h 30 à 22 h
Mercredi et vendredi 19 h à 20 h 30
- ▶ **U16 R1 ou U17 Nationaux**
Mercredi 19 h à 20 h 30
Mardi, jeudi & vendredi 20 h 30 à 22 h
- ▶ **U18 R1**
Mardi, mercredi & vendredi 20 h à 22 h

LIEU D'ACTIVITÉS

- Stade D'-Pieyre - Tél. : 01 48 39 37 26

TARIFS

- Tarifs 290 €
maillot / short / chaussettes
et survêtement KAPPA compris

INSCRIPTIONS

Les inscriptions débutent au mois de juin.
Se renseigner au siège social du Club.

- 2 photos d'identité
- Photocopie de la carte d'identité ou extrait d'acte de naissance
- Bordereau de demande de licence et bulletin d'adhésion à récupérer au Club.



CONTACTS

- ▶ Cyril GUAMS : 06 16 21 25 02
- ▶ Gary GUAMS : 06 98 89 20 08
- Siège : 162, rue des Cités
Tél. : 01 48 39 17 14
Fax : 01 48 39 17 14
✉ 544051@lpiff.fr
<http://as-jeunesseaubervilliers.fr>

DATES DE REPRISE

- Reprise U6 à U13 : Septembre 2023
- Reprise U14 à U18 : Août 2023

FOOTBALL



CMA FOOTBALL FSGT

PRÉSENTATION

Le football FSGT est accessible à tous les vétérans, quel que soit leur niveau ou leur âge.

NOUVEAU : Walking Foot

C'est une forme de football qui se joue en 5X5 ou 6X6 sur un terrain de 25 m sur 30 m. Tous les déplacements se font en marchant, interdiction de courir, les contacts sont limités, le ballon doit rester au sol.

LIEUX D'ACTIVITÉS

- Stade Delaune
35, rue Hélène Cochenec - Aubervilliers
- Stade André-Karman
15 - 19, rue Firmin Gémier - Aubervilliers

CONTACT

Patrick : 06 14 52 24 68

HORAIRES

▶ Vétérans (+ de 33 ans) + seniors

Jeudi 20 h 30 à 22 h

▶ Seniors

• Matches : samedi matin aux stades
Delaune / André-Karman

TARIFS

• Vétérans 110 €

INSCRIPTIONS

- Bulletin d'adhésion • Cotisation
- 2 photos d'identité identiques
- 1 certificat médical d'aptitude à l'activité
- Autorisation parentale pour les jeunes (obligatoire)



DATE DE REPRISE

Septembre 2023



FCM AUBERVILLIERS

FOOTBALL

PRÉSENTATION

Le FCMA, affilié à la Fédération Française de football, c'est près de 850 adhérents dont :

- ▶ Une école de foot (mixité garçons et filles) pour les 6-13 ans
- ▶ 1 équipe de filles U13 (filles nées en 2012/2011)
- ▶ 1 équipe de filles U15 (filles nées en 2010/2009)
- ▶ Perfectionnement pour les gardiens de but
- ▶ Des équipes de jeunes pour les U14 à U18
- ▶ Des Seniors avec une équipe en NATIONAL 2 et une équipe en RÉGIONALE 2



LIEUX D'ACTIVITÉS

• Stade André-Karman

15 - 19, rue Firmin Gémier - Aubervilliers
(Métro ligne 12 Mairie d'Aubervilliers, BUS 150 et 170 arrêt André Karman)

• Stade Auguste-Delaune

35, rue Hélène Cochenne - Aubervilliers
(Métro ligne 7 station Fort d'Aubervilliers, BUS 250, 173 et 152 arrêt Hélène Cochenne)

HORAIRES

▶ Pour les enfants nés en 2018 (5 ans révolus) 2017, 2016 et 2015

- Mercredi.....9 h 30 à 17 h : Stade André Karman
- Samedi11 h à 13 h : Stade André Karman
- Samedi.....13 h à 15 h : Gymnase Robespierre

▶ Pour les enfants nés en 2014 et 2013 (U10-U11)

- Lundi.....17 h 30 à 20 h : Stade Delaune
- Mercredi 13 h à 16 h : Stade Delaune

▶ Entraînements gardiens de but nés en 2015-2011

- Lundi.....17 h à 19 h : Stade André Karman

▶ Pour les enfants nés en 2012-2011

Catégorie U12 - U13

- Mercredi 16 h à 19 h : Stade Delaune
- Vendredi 17h30 à 19 h : Stade Delaune

▶ Pour l'équipe de filles U13 (filles nées en 2012,2011)

- Mercredi 17h30 à 19 h : Stade André Karman



DATE DE REPRISE

Septembre 2023

HORAIRES (suite)

▶ Pour les enfants nés en 2010

Catégorie U14

- Mardi et jeudi..18 h 30 à 20 h : Stade Delaune

▶ Pour l'équipe de filles U15F (filles nées en 2010-2009)

- Mercredi17 h 30 à 19 h : Stade André Karman

▶ Pour les enfants nés en 2009-2008

Catégorie U15 et U16

- Lundi.....19 h à 20 h 30 : Stade André Karman
- Mercredi.....19 h à 20 h 30 : Stade Delaune
- Vendredi.....19 h à 20 h 30 : Stade Delaune

▶ Pour les enfants nés en 2007-2006

Catégorie U17 et U18

- Lundi..... 19 h à 20 h 30 : Stade André Karman
- Mardi 20 h à 22 h : Stade Delaune
- Mercredi 20 h 30 à 22 h : Stade Delaune
- Mercredi U18A.....19 h 30 à 20 h 30 : Stade André Karman
- Vendredi 20 h 30 à 22 h : Stade Delaune

▶ SENIORS

- Du lundi au jeudi..20 h à 22 h : Stade André Karman
- Vendredi.....20 h à 21 h 30 : Stade André Karman

€ COTISATION 2023/2023

La cotisation comprend survêtement, short, chaussettes du club.

- Cotisation 260 €
- 2 frères..... 500 € • 3 frères..... 750 €

INSCRIPTIONS

Les inscriptions débutent **dès le mois de juin 2023 jusqu'à fin juin** et reprennent le **4 septembre 2023 selon la catégorie**. Les inscriptions se font auprès des éducateurs, aux horaires d'entraînements de la catégorie d'âge concernée.



CONTACT

▶ M. Bernard Lizet · Stade A.-Delaune
35, rue Hélène Cochenne
Tél. : 01 48 33 20 98 de 14 h à 16 h 30
Les lundis, mercredis et vendredis
Pour suivre l'actualité du club vous pouvez consulter le site officiel : www.fcmaubervilliers.com

SPORTS D'ÉQUIPE ET DE BALLON

LE RELAIS CRÉOLE SPORTS & LOISIRS D'AUBERVILLIERS

FOOTBALL

PRÉSENTATION

- Pratique du football en catégorie Seniors
- Championnat le dimanche matin de 9 h à 12 h
- Ligue de Paris Île-de-France de football
- Public ciblé : plus de 18 ans



LIEU D'ACTIVITÉS

- Stade Docteur-Pieyre
139, rue Henri Barbusse - Aubervilliers
- Stade Delaune
35, rue Hélène Cochenec - Aubervilliers

HORAIRES

- ▶ **Entraînement : Stade Delaune**
- Jeudi 20 h 30 à 22 h 30
- ▶ **Championnat : Stade D' Pieyre**
- Dimanche 9 h à 12 h

TARIFS

- Cotisation 140 €

INSCRIPTIONS

- 1 photo d'identité
- Certificat médical
- Remplir une fiche de demande de licence de football
- Photocopie de pièce d'identité

CONTACTS

▶ M. Luis Coelho
Tél. : 06 24 27 15 04

▶ M. Amina Abichou
Tél. : 06 50 26 25 44

DATE DE REPRISE

31 août 2023

- Championnat du dimanche matin, District 93 FFF de Football

OMJA

FUTSAL

PRÉSENTATION

- Club de foot en salle, affilié à la Fédération française de football.
- Activité ouverte aux jeunes de 18 à 25 ans.



LIEU D'ACTIVITÉS

- Gymnase Robespierre
19 rue Danielle Casanova - Aubervilliers

TARIFS / HORAIRES

- Voir auprès de l'OMJA

INSCRIPTIONS

- 2 photos d'identité
- 1 fiche d'inscription OMJA
- 1 certificat médical • Cotisation de 150 € • 1 photocopie de la carte d'identité

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

CONTACT

• OMJA • Tél. : 01 48 33 87 80



LE GRAND PARIS FOOT

FOOTBALL



PRÉSENTATION

Fort de son expérience professionnelle de footballeur en Ligue 1 à l'AS Cannes et d'entraîneur de l'équipe première d'Aubervilliers du CMA, Hakim Kharchaoui se propose d'initier les plus jeunes de 6 à 15 ans (garçons et filles) à la pratique du football à travers l'organisation d'entraînements de qualité et d'évènements sportifs et culturels.



LIEUX D'ACTIVITÉS

- **Stade André-Karman**
15/19, rue Firmin Gémier, Aubervilliers



HORAIRES

- ▶ Tous les dimanches de 9h à 12h



ADHÉSION

- Adhésion 55 €



INSCRIPTIONS

Demande d'inscription sur les lieux d'entraînement ou par mail.

Documents à fournir :

- ▶ Photocopie de la pièce d'identité (carte identité, passeport...)
- ▶ Certificat médical d'aptitude à la pratique du football
- ▶ Attestation d'assurance scolaire
- ▶ 2 photos d'identité
- ▶ Signature du règlement de l'Association et sa Charte (Remise à l'inscription)

Les inscriptions débutent au mois de juin. Pour tout renseignement supplémentaire merci de contacter par mail



CONTACT

- ▶ Demande d'inscription sur les lieux d'entraînement ou par mail.
contact@legrandparisfootball.fr



AUBERVILLIERS ESCRIME CLUB

ESCRIME

PRÉSENTATION

L'Aubervilliers Escrime Club (A.E.C) vous accueille dans une ambiance de détente et de travail pour vous faire découvrir les valeurs de l'escrime.

Discipline olympique depuis 1986, l'escrime est un sport de combat qui développe le sens de l'observation, la volonté, l'opiniâtreté, la maîtrise de soi, et sollicitera l'ensemble des qualités intellectuelles et physiques.

Les maîtres d'armes diplômés d'état et sportifs de haut niveau ayant participé à plusieurs Jeux Olympiques contribueront à développer et renforcer ces valeurs dans une harmonie du corps et de l'esprit.

L' A.E.C a vu le jour en 2017 dans le cadre de l'initiation « escrime » en milieu scolaire. À la rentrée de septembre nous proposons dans la continuité de ce travail une pratique en club plus approfondie et ouverte à tous : du baby-escrime dès l'âge de 4 ans à l'adulte loisirs en passant par l'enfant, l'adolescent et le jeune compétiteur.

LIEU D'ACTIVITÉS

- Salle d'escrime « Makeba Miriam »
14, rue du Pilier

HORAIRES

LES JOURS DE PRATIQUE

Lundi et jeudi 17h 15 à 22h
Samedi..... 9h à 13h

TARIFS

Moins de 5 ans (Baby escrime) 125 €
M7 150 €
M9/M11 175 €(*)
M13/M15 200 €
M17/M20 250 €
SENIORS 300 €

(*) Réduction de 25 € accordée aux enfants ayant bénéficié de l'initiation escrime en milieu scolaire.

INSCRIPTIONS

- Le dossier d'inscription dûment complété, daté et signé devra être accompagné des documents suivants :
- 1 certificat médical
- 1 photo d'identité
- 1 cotisation

CONTACT

Toute l'année au club : 07 69 60 26 33

Maître Wassila Rédouane

06 95 02 76 12

 a.escrimeclub@gmail.com

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

SPORTS DE COMBAT

XTREM'SPORTS

MMA ENFANTS / ADULTES

PRÉSENTATION



Le pancrace est de nos jours la forme de combat la plus efficace car elle permet d'approcher les trois distances de combats : la boxe, la lutte et le travail au sol.

LIEU D'ACTIVITÉS

- 18 rue de la Nouvelle France - Aubervilliers

HORAIRES

▶ MMA 4 à 6 ans

Mercredi 14 h à 15 h

▶ MMA • Enfants 6 à 9 ans

Mardi 16 h 45 à 17 h 30

Vendredi 16 h 45 à 17 h 45

▶ MMA • 10 à 15 ans

Mardi 17 h 30 à 18 h 15

Vendredi 17 h 45 à 18 h 45

▶ MMA Adultes • à partir de 15 ans

Lundi 18 h 15 à 19 h 45

Vendredi 20 h 30 à 22 h

TARIFS

- Baby MMA 4-6 ans 170 €
- Enfants 6 à 9 ans 220 €
- Enfants 10 à 15 ans 270 €
- Adultes 350 €

INSCRIPTIONS

- 1 photo d'identité - 2 enveloppes timbrées
- 1 certificat médical
- Bulletin d'adhésion et cotisation

CONTACT

Stéphane Chaufourier
01 48 11 49 51 / 06 61 53 08 13
Courriel : atch2011@gmail.com
Site : www.mmacenterfitness.com

DATE DE REPRISE

Septembre 2023

LUTTE ADULTES ■ GRAPPLING ADULTES

LIEU D'ACTIVITÉS

- 18 rue, de la Nouvelle France - Aubervilliers

TARIFS

- Adultes 350 €

HORAIRES

▶ Lutte Adultes

Mardi et jeudi 19 h à 20 h 30

▶ Grappling Adultes

Samedi - Dimanche 12 h à 13 h 30

Mercredi 20 h à 22 h

SPORTS DE COMBAT

KRAV MAGA ESPRIT LIBRE

KRAV MAGA

PRÉSENTATION

L'objectif du krav maga est d'apprendre à se défendre en un minimum de temps de formation. Le krav maga n'est pas un mélange de différents arts martiaux et n'est pas conçu comme un art mais comme une méthode de combat rapproché et en perpétuelle évolution.

On y retrouve toutefois un grand nombre de techniques de combat issues de la boxe pieds poings, du ju-jitsu et de la lutte.

L'enseignement du KRAV MAGA Esprit libre est adapté au monde moderne tout en s'appuyant sur l'expérience du passé, sa mise en œuvre accordant une importance primordiale au cadre juridique.



LIEU D'ACTIVITÉS

- Gymnase Rosa-Luxemburg
Entrée par le Bld Félix Faure
2, Mail Benoît Frachon - Aubervilliers

HORAIRES

▶ Enfants

- Mercredi 18h30 à 19h45
- Vendredi 19 h à 20h 15

▶ Adultes (+ de 15 ans)

Module de remise en forme :

Circuit training, parcours renforcements musculaires

Module Boxe pieds/poings :

Muay thaï, kickboxing, K1

Module sol : Pancrace (maîtrise au sol)

Module Krav Maga

Module Self-défense

- Lundi et mercredi 20 h à 21 h30
- Jeudi 20 h à 21 h30
- Samedi 10 h 30 à 12 h

TARIFS

- Enfants 250 €
- Tarif adultes 350 €
- Forces de l'ordre 250 €

INSCRIPTIONS

- Pré-inscription obligatoire (places limitées)
- 1 certificat médical

CONTACT

- ▶ INFOS : 07 66 46 39 43
- ✉ kmelcontact@gmail.com
- 🌐 espritlibre.info

DATE DE REPRISE
Septembre 2023



AUBERVILLIERS

