

SECTION AÏKIBUDO - SELF DEFENSE

Responsables

Monsieur **PEREZ** Guy

(01 57 44 10 70) www.aïkibudo-ma.fr

La section accueille les adultes et les enfants à partir de 10 ans

Montant de l'inscription

Militaire : 100 €

Civil : 120 €

Jours, heures, lieu des séances

Lundi 20h00 à 22h30

Mardi 20h30 à 22h30

Vendredi 20h30 à 22h30

Samedi 15h30 à 18h00

au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des cours

8 septembre 2025

SECTION AQUAGYM

Responsable Mme **HEID** Claire-Lise (01 57 44 10 70)

Moniteur Maître Nageur Mr **KEDOCHIM** Samy

Montant de l'inscription Militaire : 1 cours : **140 €** - 2 cours : **220€**
Civil : 1 cours : **160 €** - 2 cours : **240€**

COMPLET

Jour, heures, lieu des séances Lundi 20h à 21h00
Mercredi 8h00 à 9h00
Centre Aquatique de Maisons-Alfort

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 22 et 24 septembre 2025

SECTION BOXE - PUGILAT DETENTE

Responsable

Monsieur **GUENAT** Gilles (01 57 44 10 70)

La section accueille les adultes (hommes & femmes) qui désirent apprendre
À se servir de leurs pieds et de leurs mains pour se défendre, grâce à des techniques
Issues de la boxe et, de la self-défense et du Kick-boxing.

Montant de l'inscription

Militaire : 100 €

Civil : 120 €

Jour, heures, lieu des séances

Vendredi 19h00 à 21h00 au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des cours

7 novembre 2025

SECTION CAPOEIRA

Responsable

M. EL MACHROUBI Mehdi (06 95 13 94 85)
Mme LUCA Delphine (01 57 44 10 70)

La section accueille les enfants à partir de 6 ans et les adultes
Pour découvrir cet art martial afro-brésilien

Montant de l'inscription

Militaire : 90 €	Civil : 110 €	- de 16 ans
Militaire : 110 €	Civil : 130 €	16 ans & Adultes

Jours, heures, lieu des séances

Mardi	Adultes	20h40 à 22h30	
Mercredi	Adultes Enfants	12h00 à 13h00	(Perfectionnement)
Dimanche	Enfants	16h00 à 17h30	(6 à 9 ans)
	Enfants	17h30 à 18h30	(10 à 13 ans)
	Adultes	18h30 à 20h00	(Ados & Adultes)

Mardi au gymnase du quartier
Dimanche au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des cours

9 septembre 2025

SECTION INITIATION DANSE CLASSIQUE

Responsable Madame **FRANCKHAUSER** Nathalie (06 07 85 87 60)

Professeur Madame **MAILLARD** Catherine (01 57 44 10 70)

La section accueille les enfants à partir de 6 ans
Spectacle en fin de saison juin 2026 – Participation aux frais 35€
Au NECC à Maisons-Alfort

Montant de l'inscription Militaire : 160 €
Civil : 170 €

Jour, heures, lieu des séances Lundi 17h00 à 17h50 niveau débutant
au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 15 septembre 2025

SECTION DANSE CLASSIQUE

Responsable

Madame **FRANCKHAUSER** Nathalie (06 07 85 87 60)

Professeur Chorégraphe :

Madame **MAILLARD** Catherine (01 57 44 10 70)

La section accueille les enfants à partir de 8 ans et les adultes
Spectacle en fin de saison juin 2026 - Participation aux frais 35€
Au NECC à Maisons-Alfort

Montant de l'inscription

Militaire : 170 € / 1 cours - 210 € / 2 cours, Enfants & Adultes

Civil : 190 € / 1 cours - 230 € / 2 cours, Enfants & Adultes

PASS DANSE : accès aux danses Classique, Modern 'Jazz et Tango

Militaire : 260 € - Civil : 280 €

Jours, heures, lieu des séances

Lundi	18h00 à 19h30	Classique Pointes (11 ans et +)
	19h30 à 21h00	Classique Adultes niveau 3 (15 ans et+)
Mercredi	14h00 à 15h30	niveau 1 et 2 (9 - 12 ans)
	19h00 à 20h30	Danse Contemporaine
	20h30 à 22h00	Classique Adultes (niveau 1 et 2)
	au gymnase	

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des cours

15 septembre 2025

SECTION MODERN'JAZZ

Responsable Madame **FRANCKHAUSER** Nathalie (06 07 85 87 60)

Professeur Madame **MAILLARD** Catherine (01 57 44 10 70)

La section accueille les enfants à partir de 8 ans
Spectacle en fin de saison en juin 2026 - Participation aux frais 35€
Au NECC à Maisons-Alfort

Montant de l'inscription Militaire : **190 €** - Civil : **200 €**

PASS DANSE : accès aux danses Classique, Modern 'Jazz et Tango
Militaire : **260 €** - Civil : **280 €**

Jour, heures, lieu des séances

Mercredi	15h30 à 16h30	Technique garçon
Mercredi	18h00 à 19h00	

au gymnase

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 17 septembre 2025

SECTION ATELIER TANGO ARGENTIN

Professeur

Madame **MAILLARD** Catherine (01 57 44 10 70)

La section accueille les adolescents à partir de 14 ans et les adultes
Spectacle en fin de saison en juin 2026 - Participation aux frais 35€
Au NECC à Maisons-Alfort

Montant de l'inscription

Militaire : **140 €**

Civil : **160 €**

PASS DANSE : accès aux danses Classique et Tango

Militaire : **260 €** - Civil : **280 €**

Jour, heures, lieu des séances

Lundi 21h00 à 22h30

Cours évolutif au gymnase

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des cours

15 septembre 2025

SECTION ESCALADE

Responsable

A/ DABERT Stéphane (01 57 44 10 70)

Réservé aux licenciés du club, ainsi que les Militaires et leur famille
Accès au Mur d'escalade d'Alfortville

Montant de l'inscription

Ticket : 9 €

Jours, heures, lieu des séances

HARD BLOC - 11 rue Parmentier - ALFORTVILLE

SECTION GYMNASTIQUE ENTRETIEN

Moniteur

Monsieur **PEREZ** Hugo (01 57 44 10 70)

La section a pour but de travailler
La Respiration, l'Assouplissement, le Renforcement musculaire, etc...

Montant de l'inscription

Militaire :	100 € / 1h	160 € / 2h
Civil :	120 € / 1h	180 € / 2h

COMPLET

Jours, heures, lieu des séances

Lundi et Jeudi 8h30 à 9h30 au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des séances

8 septembre 2025

SECTION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Responsable

Madame PAYET Marie-Sophie (01 57 44 10 70)

La section accueille toutes celles et tous ceux désireus(e)s de pratiquer dans la bonne humeur une gymnastique qui se veut être de détente.

Le nombre de places étant limité, la priorité est donnée aux ancienn(e)s adhérent(e)s et aux militaires.

Montant de l'inscription

Militaire : 80 €/1h 110 €/2h
Civil : 100 €/1h 130 €/2h

Jours, heures, lieu des séances

Mardi et jeudi 19h30 à 20h30
au Gymnase du quartier

Inscriptions

3 juin 2025

Début des séances

16 septembre 2025

COMPLET

SECTION INITIATION A LA GYMNASTIQUE

Responsable

Monsieur **SCHOENHENTZ** Jacques (01 57 44 10 70)

La section accueille les enfants de 6 à 10 ans.
Elle a pour but de permettre le développement physique
À la pratique d'une autre discipline.
(Sol - Barres - Poutre...)

Montant de l'inscription

Militaire : 110 €

Civil : 130 €

COMPLET

Jour, heures, lieu des séances

Mardi 17h45 à 19h15 au Gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des séances

16 septembre 2025

SECTION GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Responsable

Madame **ROSEAULIN** Anaïs (01 57 44 10 70)

La section accueille les enfants dès 4 ans et les adultes
Elle a pour but d'initier les petits à travailler avec des cerceaux, ballons, rubans....
Entraînement aux compétitions régionales et nationales.

Montant de l'inscription

Militaire : **110 € / Cours Loisirs - 130 € / Cours Régional - 180€ / Cours National**
Civil : **120 € / Cours Loisirs - 150 € / Cours Régional - 200€ / Cours National**
Cours assouplissement (Optionnel) - **50€** (Militaire et Civil)

Jour, heures, lieu des séances

Vendredi	21h00 à 22h30	Groupe Compétitions Nationales
Samedi	13h00 à 14h00	Cours spécial (assouplissement, ...)
Samedi	14h00 à 16h30	Groupe Compétitions Régionales (tout âge)
Samedi	17h00 à 20h00	Groupe Compétitions Nationales (tout âge)
Dimanche	9h30 à 11h00	Groupe Loisirs (4 - 8 ans)
Dimanche	11h30 à 13h00	Groupe Loisirs (9 - 12 ans)

au Gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des séances

5 Septembre 2025 pour les compétitions
21 septembre 2025 pour tous

SECTION INITIATION A LA NATATION

Responsable Mme **HEID** Claire-Lise (01 57 44 10 70 - 06 09 27 86 08)

Moniteur Maître Nageur de la Piscine municipale

La section accueille les enfants de **6 ans à 10 ans**

Montant de l'inscription Militaire : **140 €**
Civil : **160 €**

COMPLET

Jour, heures, lieu des séances Mercredi départ à 7h45 du secrétariat du club
Séance de 8h00 à 9h00
Centre Aquatique de Maisons-Alfort

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 24 septembre 2025

SECTION JUDO

Responsable A/ DABERT Stéphane (01 57 44 10 70)

Professeur Madame CARRE Françoise

La section accueille les enfants à partir de 4 ans et les Adolescents

Montant de l'inscription

4 ans - 7 ans :	Militaire :	140 €	-	Civil :	160 €
8 ans - 15 ans	Militaire :	180 €	-	Civil :	200 €
Adultes (16 ans et +)	Militaire :	200 €	-	Civil :	220 €

Licence FFJDA incluse pour compétitions 8 ans et plus

Jours, heures, lieu des séances

Mercredi	15h30 à 16h30	BB Judo (4 - 5 ans)
	16h30 à 17h30	6 à 8 ans
	17h30 à 19h00	9 à 13 ans
	19h00 à 20h30	Adolescents (14 ans & +) & Adultes
Jeudi	18h15 à 19h15	Enfants, Ados & Adultes (9 ans et +) au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 10 septembre 2025

SECTION KARATE - SHOTOKAN

Responsable Mlle **JUILLET** Emma (07 69 88 74 47) - Facebook : section karate CSLGMA

Professeur Monsieur **DIOP** Souleymane

La section accueille les enfants à partir de 6 ans, les adolescents et les adultes

Montant de l'inscription

Militaire : 140 €	- de 16 ans	170 €	16 ans & Adultes
Civil : 160 €	- de 16 ans	190 €	16 ans & Adultes
+ Licence FFKDA 38 € (si compétition)			

Jours, heures, lieu des séances

Ados, adultes :
Mardi et Jeudi 19h00 à 20h30
Samedi 12h30 à 14h00 (entraînement compétition)

Enfants :
Mardi 18h00 à 19h00 (7 - 12 ans)
Samedi 10h00 à 11h15 (9 - 12 ans)
11h15 à 12h15 (6 - 8 ans)
au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 9 septembre 2025

SECTION KARATE - KYOKUSHIN

Responsable MDL **BARDU** Laura (06 30 92 15 23)

La section accueille les adolescents à partir de 15 ans et les adultes
Art martial basé sur le combat, proche du réel.

Montant de l'inscription

Militaire :	100 €
Civil :	120 €

Licence FFKDA incluse

Jours, heures, lieu des séances

Jeudi	20h30 à 22h00
Samedi	19h00 à 20h00

au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 6 septembre 2025

SECTION KRAV MAGA

Responsable Major THOMAS DIT LOVATIER David (01 57 44 10 70)

Professeur Maître Avi ATTLAN (6^{ème} Dan FFKDA)

La section accueille les adultes qui veulent apprendre
Une méthode moderne de self défense et de combat corps à corps
Adolescents à partir de 16 ans avec autorisation parentale
Un cours d'initiation est proposé aux enfants de 8 à 15 ans

Montant de l'inscription

Militaire :	190 €	Civil :	220 €	- de 16 ans
Militaire :	280 €	Civil :	320 €	16 ans & Adultes

Jours, heures, lieu des séances

Mercredi	13h30 à 14h30	Initiation Enfants	8 à 11 ans
Mercredi	14h30 à 15h30	Initiation Enfants	12 à 15 ans
Mercredi	20h30 à 22h00		16 ans & Adultes

au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 17 septembre 2025

SECTION MUSCULATION - ASSOUPPLISSEMENT

Responsables

Monsieur **PLONEIS** Yannick (01 57 44 10 70)

Monsieur **RABAROT** Max

La section est réservée aux militaires et aux personnes civiles adultes (âge minimum 18 ans)

Les personnes civiles doivent être parrainées **par un responsable de la section**

Montant de l'inscription

Militaire : 140 €

GAV : 90 €

Civil : 215 €

+ 15 € de badge pour les nouveaux inscrits

Les familles (conjoint et enfants de plus de 18 ans), dont l'un des membres est déjà adhérent au tarif normal bénéficieront d'un tarif spécial, soit une cotisation de **100 € (militaires et civils)**

Nota : La salle d'ASSOUPPLISSEMENT et de MUSCULATION est située au sous-sol du C.A.M.A.
Cette discipline est soumise à une réglementation stricte. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, aucune dérogation au règlement intérieur de la section ne sera admise.

Inscriptions à compter du

3 septembre 2025

SECTION INITIATION PILATES®

Responsable Madame **PAYET** Marie-Sophie (01 57 44 10 70)

La section accueille les adultes.

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire
Et assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration
ou une restauration des fonctions physiques

Montant de l'inscription Militaire : 90 € Civil : 110 €

COMPLET

Jour, heure, lieu des séances Samedi 10h30 à 11h30
au Gymnase du quartier

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 20 septembre 2025

SECTION POSTURAL BALL®

Responsable Mme **HEID** Claire-Lise (01 57 44 10 70)

Professeur Madame **VALLEE** Annick (06 61 27 04 08)

La section accueille les adolescents et les adultes
Activité Sport Santé – Bien être qui se pratique en contact permanent avec un gros ballon
L'objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal,
créant ainsi une forte stabilité, limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Montant de l'inscription

Militaire :	130 €
Civil :	160 €

Jour, heures, lieu des séances

Lundi	19h00 à 20h00
Mardi	12h30 à 13h30
Samedi	12h30 à 13h30

au Dojo du quartier

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 8 septembre 2025

SECTION STEP

Responsable Madame PAYET Marie-Sophie (01 57 44 10 70)

La section accueille toutes personnes désireuses
de pratiquer le Step dans la bonne humeur

Montant de l'inscription Militaire : 80 €
Civil : 100 €

COMPLET

Jour, heures, lieu des séances Jeudi 18h30 à 19h30 au gymnase du quartier

Inscriptions 3 juin 2025

Début des séances 18 septembre 2025

SECTION STRETCHING

Moniteur

Monsieur **PEREZ** Hugo (01 57 44 10 70)

La section est ouverte aux personnes qui veulent se détendre
Et retrouver une souplesse du corps et une bonne mobilité des articulations.

Montant de l'inscription

Militaire : 100 €

Civil : 120 €

COMPLET

Jour, heures, lieu des séances

Lundi 9h30 à 10h30 au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des séances

8 septembre 2025

SECTION TENNIS

Responsable

Monsieur **CROSET** Didier (06 27 77 34 38)

La section accueille les adolescents et les adultes
Pas de cours dispensé

Montant de l'inscription

Militaire : 60 €
Civil : 100 €
+ 15 € de badge

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

SECTION TIR A AIR COMPRIME

Responsable

Monsieur **GENAUX** Frank (01 57 44 10 70)

La section accueille les enfants à partir de 10 ans et les adultes
Elle offre la possibilité de tirer au pistolet et à la carabine à air comprimé à 10 mètres

Montant de l'inscription

Militaire :	80 €	Civil :	100 €	- de 16 ans
Militaire :	100 €	Civil :	120 €	16 ans & Adultes

Jours, heures, lieu des séances

Mercredi	14h00 à 15h00	(10 - 12 ans)
	15h00 à 16h00	(13 - 15 ans)
	18h30 à 20h00	(16 ans & adultes)
Jeudi	20h00 à 21h00	(16 ans & adultes)

Au stand de tir à côté du secrétariat du club

Inscriptions à compter du

3 juin 2025
Initiation Adultes le 17 septembre 2025 de 20h à 21h sur rendez-vous

Début des cours

17 septembre 2025

SECTION ECOLE DE VTT

Responsable Monsieur EHRHART Philippe (06 10 60 14 03)

L'école de VTT accueille les jeunes à partir de 12 ans (22 adhérents maximum)

Montant de l'inscription Militaire : 120 € (Licence FFCT incluse)
Civil : 130 € (Licence FFCT incluse)

Jour, heures, lieu des séances Samedi accueil à 13h30 pour départ 13h45
Plateau d'évolution intérieur ou sortie en Forêt

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 20 septembre 2025

**Il est nécessaire de posséder son vélo et obligatoire de s'équiper d'un casque,
de lunettes et de gants.**

SECTION YOGA

Responsable Madame **DUTHE** Chantal (01 57 44 10 70)

Professeur Madame **PHILIP** Annie (Cours au DOJO à 19h00)
Madame **BORDELET** Claire (Cours au Gymnase à 17h45)

La section accueille les adolescents et les adultes (Hatha yoga)

Montant de l'inscription Militaire : 130 €
Civil : 160 €

Jour, heures, lieu des séances Vendredi 17h45 à 18h45 au Gymnase du quartier
Vendredi 19h00 à 20h00 au DOJO du quartier **COMPLET**

Inscriptions à compter du 3 juin 2025

Début des cours 12 septembre 2025

SECTION YOGA RELAX®

Professeur

Madame VALLEE Annick (06 61 27 04 08)

Le **Yoga Relax®** est une discipline corporelle axée sur l'éducation somatique,
qui comprend des exercices d'étirements posturaux,
de la **relaxation** guidée, de l'auto-massage avec du petit matériel,
ainsi que diverses techniques de respiration

Montant de l'inscription

Militaire : 130 €

Civil : 160 €

Jour, heures, lieu des séances

Lundi 12h30 à 13h30

au DOJO du quartier

Si 10 personnes inscrites

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des cours

8 septembre 2025

SECTION ZUMBA®

Responsable

Madame VALLEE Annick (06 61 27 04 08)

La section accueille les adolescents (à partir de 16 ans) et les adultes.
Chorégraphie alliant aérobic et danse jazz s'inspirant des danses latines.

Montant de l'inscription

Militaire : 120 €

Civil : 140 €

Jour, heures, lieu des séances

Samedi

11h30 à 12h30

au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

3 juin 2025

Début des cours

13 septembre 2025