

SECTION AQUAGYM

Responsable Mme **PEREZ** Géraldine (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

Jours, heures, lieu des séances Lundi 20h00 à 21h00
Mercredi 8h00 à 9h00
Centre aquatique de Maisons-Alfort

Inscriptions à compter du 1 juin 2026

Début des cours 21 et 23 septembre 2026

SECTION BOXE FRANÇAISE - 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 : 110 €

Civil : 120 €

Jour, heures, lieu des séances

Vendredi 19h00 à 21h00 au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des cours

18 septembre 2026

SECTION CAPOEIRA

Responsables

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	12h30 à 13h30	(Perfectionnement)
Dimanche	Enfants	16h30 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

1 juin 2026

Début des cours

8 septembre 2026

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 7 ans
Spectacle en fin de saison juin 2027 – Participation aux frais 35€
Au NECC à Maisons-Alfort

Montant de l'inscription Militaire : 160 €
Civil : 180 €

Jour, heures, lieu des séances Mercredi 14h00 à 15h00 7 à 9 ans
au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du 1 juin 2026

Début des cours 14 septembre 2026

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 9 ans et les adultes
Spectacle en fin de saison juin 2027 - 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, Contemporaine, Modern 'Jazz et Tango

Militaire : 260 € - Civil : 280 €

Jours, heures, lieu des séances

Lundi	18h00 à 19h30	9 à 14 ans
	19h30 à 21h00	Classique Adultes niveau 3 (15 ans et+)
Mercredi	15h00 à 16h30	9 à 14 ans
	20h30 à 22h00	Classique Adultes
	au gymnase	

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des cours

14 septembre 2026

Section Danse Contemporaine/Modern'Jazz

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

Professeur Madame **MERRET MANON** (01 57 44 10 70)

La section accueille les enfants à partir de 8 ans
Spectacle en fin de saison en juin 2027 - Participation aux frais 35€
Au NECC à Maisons-Alfort

Montant de l'inscription Militaire : **170 €** - Civil : **190 €**

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

Jour, heures, lieu des séances

Mercredi	18h00 à 19h00	Jazz enfants
Mercredi	19h00 à 20h30	Contemporaine

au gymnase

Inscriptions à compter du 1 juin 2026

Début des cours 16 septembre 2026

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 2027 - Participation aux frais 35€
Au NECC à Maisons-Alfort

Montant de l'inscription

Militaire : **140 €**

Civil : **160 €**

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

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

Jour, heures, lieu des séances

Lundi 21h00 à 22h30

Cours évolutif au gymnase

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des cours

14 septembre 2026

SECTION ESCALADE

Responsable

ADC DABERT Stéphane (01 57 44 10 70)

Réservé aux licenciés du club, ainsi que les Militaires et leur famille
Accès au mur d'escalade HARD BLOC 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

Jours, heures, lieu des séances

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

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des séances

7 septembre 2026

SECTION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Responsables

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

Madame **EHRHART** Florence

Madame **PAYET** Marie-Sophie

La section accueille les personnes voulant pratiquer
dans la bonne humeur une gymnastique qui se veut être de détente.

Montant de l'inscription

Militaire : 90 €

Civil : 110 €

Jours, heures, lieu des séances

Mardi 19h30 à 20h30

au gymnase du quartier

Inscriptions

1 juin 2026

Début des séances

8 septembre 2026

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
pour la pratique d'une autre discipline.
(Sol - Barres - Poutre...)

Montant de l'inscription

Militaire : 110 €

Civil : 130 €

Jour, heures, lieu des séances

Mardi 18h15 à 19h30 au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des séances

8 septembre 2026

SECTION GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Responsable

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

La section accueille les jeunes et adultes ayant déjà une expérience à minima en gym.
Entraînement aux compétitions régionales et nationales.

Montant de l'inscription

Militaire : **150 € / Cours Régional - 200€ / Cours National**

Civil : **180 € / Cours Régional - 230€ / Cours National**

Jour, heures, lieu des séances

Vendredi	21h00 à 22h30	Groupe Compétitions Nationales
Samedi	13h45 à 14h45	Assouplissement
Samedi	14h00 à 16h30	Groupe Compétitions Régionales (tout âge)
Samedi	17h00 à 20h00	Groupe Compétitions Nationales (tout âge)

au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des séances

5 Septembre 2026

SECTION INITIATION A LA NATATION

Responsable ADC DABERT Stéphane (01 57 44 10 70)

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 €

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 1 juin 2026

Début des cours 23 septembre 2026

SECTION JUDO

Responsable ADC DABERT Stéphane (01 57 44 10 70)

Professeur Madame CARRE Françoise

La section accueille les enfants à partir de 4 ans, les Ados et adultes

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 1 juin 2026

Début des cours 9 septembre 2026

SECTION KARATE - SHOTOKAN

Responsable Mme **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 ados 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 (si compétition)**

Jours, heures, lieu des séances

Ados, adultes :

Mardi	19h00 à 20h30	
Jeudi	19h15 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 1 juin 2026

Début des cours 8 septembre 2026

SECTION KARATE - KYOKUSHIN

Responsable MDL/C BARDU Laura (06 30 92 15 23)

La section accueille les ados à partir de 12 ans et les adultes.
Art martial basé sur le combat, proche du réel.

Montant de l'inscription Militaire : 100 €
Civil : 120 €

Jours, heures, lieu des séances Jeudi 20h45 à 22h00
Samedi 19h00 à 20h30
au dojo du quartier

Inscriptions à compter du 1 juin 2026

Début des cours 5 septembre 2026

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 enfants à partir de 8 ans, les ados et les adultes qui veulent apprendre une méthode moderne de self défense et de combat corps à corps

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

au dojo du quartier

Inscriptions à compter du 1 juin 2026

Début des cours 16 septembre 2026

SECTION MUSCULATION

Responsables

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

Monsieur **RABAROT** Max

L a section accueille les militaires et les personnes civiles parrainées par un responsable de la salle (âge minimum 18 ans).

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 130 € civils**).

Nota : La salle 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

1 septembre 2026

SECTION PILATES®

Responsables

Madame **EHRHART** Florence
Madame **VALLEE** Annick
Madame **PAYET** Marie Sophie

Samedi (01 57 44 10 70)
Jeudi midi
Jeudi soir

La section accueille les adultes.

But : Développer les muscles profonds, améliorer la posture et l'équilibre musculaire.
Assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration
ou une restauration des fonctions physiques.

Montant de l'inscription

Pilates Militaire : **100 €** Civil : **120 €**
Pilates initiation Militaire : **90 €** Civil : **110 €**

2 cours par semaine : Militaire : 140 € Civil : 160 €

Jours, heures, lieu des séances

Samedi 10h20 à 11h20 Florence
Jeudi 19h30 à 20h30 Marie - Sophie (initiation)
Jeudi 12h30 à 13h30 Annick

au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des cours

26 septembre 2026 pour Florence
10 septembre 2026 pour Annick et Marie - Sophie

SECTION POSTURAL BALL®

Professeur

Mme 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 €

Militaire : 170 €

Civil : 200 € Pour plusieurs cours par semaine

Jours, heures, lieu des séances

Lundi 19h00 à 20h00

Mardi 12h30 à 13h30

Samedi 12h30 à 13h30

au dojo du quartier

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des cours

7 septembre 2026

SECTION STEP

Responsables

Madame **EHRHART Florence** (01 57 44 10 70)

Madame **PAYET Marie-Sophie**

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

Montant de l'inscription

Militaire : 90 €

Civil : 110 €

Jour, heures, lieu des séances

Jeudi 18h30 à 19h30 au gymnase du quartier

Inscriptions

1 juin 2026

Début des séances

24 septembre 2026

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 €

Jour, heures, lieu des séances

Lundi 9h30 à 10h30 au dojo du quartier

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des séances

7 septembre 2026

SECTION TENNIS

Responsable

Monsieur **CROSET** Didier (01 57 44 10 70)

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

Montant de l'inscription

Militaire : 80 €
Civil : 120 €

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

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 :	90 €	Civil :	110 €	- 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

1 juin 2026

Début des cours

16 septembre 2026

SECTION VIET QUYEN DAO

Responsable Monsieur **DANG Christophe** (01 57 44 10 70)

La section accueille les adultes et les ados à partir de 16 ans

Montant de l'inscription

Militaire :	100 €
Civil :	120 €

Jours, heures, lieu des séances

Dimanche	10h00 à 12h00
au dojo du quartier	

Inscriptions à compter du 1 juin 2026

Début des cours 13 septembre 2026

SECTION ECOLE DE VTT

Responsable Monsieur EHRHART Philippe (06 10 60 14 03)

L'école de VTT accueille les jeunes âgés de 12 ans à 18 ans.

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
Mécanique VTT

Inscriptions à compter du 1 juin 2026

Début des cours 19 septembre 2026

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

SECTION YOGA

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

Professeurs 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

Inscriptions à compter du 1 juin 2026

Début des cours 18 septembre 2026

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

Inscriptions à compter du

1 juin 2026

Début des cours

7 septembre 2026

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

1 juin 2026

Début des cours

12 septembre 2026