

# SECTION AÏKI - VIET - SELF DEFENSE

## Responsables

Monsieur **PEREZ** Guy (06 63 59 07 69) [www. aikibudo-ma.fr](http://www.aikibudo-ma.fr)  
Monsieur **DANG** Christophe (06 61 76 89 99)

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

## Montant de l'inscription

Militaire : 100 € (licence F.F.A.A.A. incluse)  
Civil : 120 € (licence F.F.A.A.A. incluse)

## Jours, heures, lieu des séances

Lundi	20h00 à 22h30	Aïkibudo
Mardi	20h30 à 22h30	Aïkibudo
Jeudi	21h00 à 22h30	Viet Quyen Dao
Vendredi	20h30 à 22h30	Aïkibudo
Samedi	15h00 à 18h30	Viet Quyen Dao
Dimanche	10h00 à 12h30	Viet Quyen Dao
Dimanche	14h30 à 17h00	Aïkibudo

au DOJO du quartier

## Inscriptions à compter du

6 juin 2023

## Début des cours

11 septembre 2023

# SECTION AQUAGYM

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

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

**COMPLET**

Jour, heures, lieu des séances Mercredi 8h00 à 9h00 Piscine de Maisons-Alfort

Inscriptions à compter du 6 juin 2023

Début des cours 27 septembre 2023

# 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 €

**COMPLET**

Jour, heures, lieu des séances

Vendredi 19h00 à 21h00 au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

6 juin 2023

Début des cours

15 septembre 2023

# SECTION CAPOEIRA

Responsable

M. EL MACHROUBI Mehdi (06 95 13 94 85)

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

Jours, heures, lieu des séances

Mardi	Adultes	21h00 à 22h30	
Mercredi	Adultes Enfants	12h00 à 13h00	(Perfectionnement)
Dimanche	Enfants	16h30 à 17h30	(6 à 9 ans)
	Enfants	17h30 à 18h30	(10 à 12 ans)
	Adultes	18h30 à 20h00	(Ados & Adultes)

Mardi au gymnase du quartier  
Dimanche au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du

6 juin 2023

Début des cours

12 septembre 2023

# SECTION INITIATION DANSE CLASSIQUE

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

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

La section accueille les enfants de 6 à 8 ans qui désirent débiter en danse  
Spectacle tous les 2 ans en fin de saison, travaillé sur 2 années consécutives  
Prochain spectacle en juin 2024

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 6 juin 2023

Début des cours 18 septembre 2023

# SECTION DANSE CLASSIQUE

Responsable

Madame **FRANCKHAUSEUR** 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 tous les 2 ans en fin de saison, travaillé sur 2 années consécutives  
Prochain spectacle en juin 2024

Montant de l'inscription

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

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

Atelier chorégraphique : Militaire : 210 € - Civil : 230 €

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

Militaire : 260 € - Civil : 280 €

Jours, heures, lieu des séances

Lundi 18h00 à 19h30

Classique Pointes (11 ans et +)

19h30 à 21h00

Atelier chorégraphique niveau avancé  
(14 ans et +)

Mercredi 14h00 à 15h30

niveau 1 et 2 (9 - 12 ans)

19h00 à 20h30

niveau 3 (12 ans et +)

20h30 à 22h15

Classique Adultes

au gymnase

Inscriptions à compter du

6 juin 2023

Début des cours

18 septembre 2023

**PREPARATION OPTION BAC 220 € les 4 cours particuliers**

# SECTION MODERN'JAZZ

Responsable Madame **FRANCKHAUSEUR** 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 tous les 2 ans en fin de saison, travaillé sur 2 années consécutives  
Prochain spectacle en juin 2024

Montant de l'inscription Initiation 8 à 12 ans : Militaire : **160 €** - Civil : **180 €**  
Militaire : **190 €**  
Civil : **200 €**

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

Jour, heures, lieu des séances Mercredi 15h30 à 16h30 8 - 12 ans  
17h30 à 18h55 Ado 12 ans et plus  
au gymnase

Inscriptions à compter du 6 juin 2023

Début des cours 20 septembre 2023

# SECTION SALSA CUBAINE

Professeur

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

La section accueille les adolescents à partir de 14 ans et les adultes  
Spectacle tous les 2 ans en fin de saison, travaillé sur 2 années consécutives  
Prochain spectacle en juin 2024

Montant de l'inscription

Militaire : **140 €**

Civil : **160 €**

**PASS DANSE** : accès aux danses Classique et Salsa

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

Jour, heures, lieu des séances

Lundi 21h00

Cours évolutif au gymnase

Inscriptions à compter du

6 juin 2023

Début des cours

18 septembre 2023

# SECTION ESCALADE

Responsable

A/ DABERT Stéphane (01 57 44 10 70)

Réservé aux Militaires et leur famille  
Accès au Mur d'escalade

Montant de l'inscription

Ticket : 8 €

Jours, heures, lieu des séances

HARD BLOC - 11 rue Parmentier - ALFORTVILLE

# SECTION GYMNASTIQUE ENTRETIEN

Monitrice

Madame **ROMAIN** Livy-Laure (01 57 44 10 70)

La section a pour but de travailler  
La Respiration, l'Assouplissement, la Musculation, 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

6 juin 2023

Début des séances

11 septembre 2023

# SECTION GYMNASTIQUE FEMININE

Responsable

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

La section accueille toutes les dames désireuses 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 anciennes adhérentes 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

6 juin 2023

Début des séances

26 septembre 2023

**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.

Montant de l'inscription Militaire : 110 €  
Civil : 130 €

**COMPLET**

Jour, heures, lieu des séances Mardi 18h15 à 19h30 au Gymnase du quartier

Inscriptions à compter du 6 juin 2023

Début des séances 19 septembre 2023

# SECTION INITIATION A LA NATATION

Responsable Mme **HEID** Claire-Lise (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 €**

**COMPLET**

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

Inscriptions à compter du 6 juin 2023

Début des cours 27 septembre 2023

# 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 :	150 €	-	Civil :	170 €
8 ans - 15 ans	Militaire :	192 €	-	Civil :	212 €
Adultes (16 ans et + )	Militaire :	212 €	-	Civil :	232 €

**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 6 juin 2023

Début des cours 13 septembre 2023

# SECTION KARATE - SHOTOKAN

Responsables Mlle **JUILLET** Emma (07 69 88 74 47) - Facebook : section karate CSLGMA  
Mr **GOLD -DALG** Fabrice

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	165 €	16 ans & Adultes
Civil : 160 €	- de 16 ans	185 €	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 6 juin 2023

Début des cours 12 septembre 2023

# 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 : 90 €  
Civil : 110 €  
**Licence FFKDA incluse**

Jours, heures, lieu des séances Samedi 19h00 à 20h00  
au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du 6 juin 2023

Début des cours 2 septembre 2023

# SECTION KRAV MAGA

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

Professeur Maître Avi ATTLAN (6<sup>ème</sup> 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 :	300 €	Civil :	340 €	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 6 juin 2023

Début des cours 20 septembre 2023

# SECTION MUSCULATION - ASSOUPPLISSEMENT

## Responsables

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

Monsieur **RABAROT** Max

L a 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

6 juin 2023

# 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 : 85 € Civil : 105 €

**COMPLET**

Jour, heure, lieu des séances Samedi 10h00 à 11h00  
au Gymnase du quartier

Inscriptions à compter du 6 juin 2023

Début des cours 23 septembre 2023

# 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 :	<b>130 €</b>
Civil :	<b>160 €</b>

Jour, heures, lieu des séances

Lundi	19h00 à 20h00	<b>COMPLET</b>
Mardi	12h30 à 13h30	
Samedi	8h45 à 9h45	

au Dojo du quartier

Inscriptions à compter du 6 juin 2023

Début des cours 11 septembre 2023

# 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 6 juin 2023

Début des séances 21 septembre 2023

# SECTION STRETCHING

Monitrice

Madame **ROMAIN** Livy-Laure (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

6 juin 2023

Début des séances

11 septembre 2023

# SECTION TENNIS

Responsable

Monsieur **CROISSET** 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

6 juin 2023

# 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

6 juin 2023  
Initiation Adultes le 4 octobre 2023 de 20h à 21h sur rendez-vous

Début des cours

4 octobre 2023 pour les adultes  
8 novembre pour les enfants

# 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 6 juin 2023

Début des cours 16 septembre 2023

**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

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

Montant de l'inscription Militaire : 125 €  
Civil : 155 €

**COMPLET**

Jour, heures, lieu des séances Vendredi 17h30 à 18h30  
Vendredi 19h00 à 20h00  
au DOJO du quartier

Inscriptions à compter du 6 juin 2023

Début des cours 15 septembre 2023

# SECTION ZUMBA

Responsable

Mademoiselle **VIVIANI** Laurie (06 76 83 72 48)

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 : 110 €

Civil : 130 €

**COMPLET**

Jour, heures, lieu des séances

Samedi

11h00 à 12h00

au gymnase du quartier

Inscriptions à compter du

6 juin 2023

Début des cours

9 septembre 2023