



Toute une palette d'activités !

Saison 2021 – 2022

Fiches d'inscription sur le site :

<https://www.asclesmesneux.fr>



Cotisation ASC annuelle obligatoire pour une ou plusieurs activités (sauf sorties culturelles)	Réduction famille sur la cotisation ASC ¹ :
- habitant des Mesneux : 23 €	- 2 ^{ème} adhérent : 20 € (extérieur : 27 €)
- extérieur aux Mesneux : 30 €	- 3 ^{ème} adhérent : 17 € (extérieur : 24 €)
	- 4 ^{ème} adhérent (et au-delà) : 14 € (extérieur : 21 €)

¹ La famille dont il est question ici se limite aux parents et à leurs enfants vivant sous le même toit.

Danse Jazz

Eveil (de 4 à 6 ans)	42 €	mercredi	15 h 45-16 h 30	La Croisette	Inscriptions par mail dès le 1 ^{er} septembre Reprise le 15 septembre
De 6 à 8 ans (débutants)			16 h 30-17 h 30		
De 9 à 11 ans (avancés)			17 h 30-18 h 30		
De 12 à 16 ans (confirmés)			18 h 30-19 h 30		
Adultes	47 €		19 h 30-20 h 30		

contact : Céline – 03.26.02.18.78 ou 06.76.77.19.70 ou celine.pirard2@gmail.com

Fitness

Renforcement musculaire	52 €	mardi	20 h – 21 h	La Croisette	Reprise : 7 septembre
	52 €		9 h 15 – 10 h 15		Reprise : 7 septembre

contact : Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14

Football

Adultes (compétition- foot loisir)	47 € (licence comprise)	mercredi	18 h - 20 h	Terrain de football	Reprise en août
		dimanche	9 h - 12 h		
Entraînements d'hiver		mercredi	20h30-22h30	(à préciser)	

contacts : BIER Bérange – 06.17.72.59.59 ou Pierre Toupance – 06.61.86.02.64

Full-contact

Adultes : initiation, perfectionnement		67 €	jeudi	18 h 15 – 19 h 45	La Croisette	Reprise : 2 septembre
Jeunes : « light-contact »	De 10 à 13 ans	55 €	mercredi	14 h 15 – 15 h 15		8 septembre
	De 14 à 17 ans		mardi	18 h 15 – 19 h 15		7 septembre

contact : Aïssa Helissi – boiteemail@hotmail.fr

Musculation

Prévoir d'apporter une serviette et des chaussures d'intérieur propres

* 42 € après le 1^{er} janvier 2022 ; 32 € après le 1^{er} mai 2022

Adultes	52 € *	lundi, mercredi, vendredi	18 h 15 - 19 h 45	La Croisette	Reprise : 1 ^{er} septembre
			9 h – 11 h		

contacts :
 - séances du matin : Hervé Le Bot – herve.le-bot@wanadoo.fr
 ou Hervé Messien – herve.messien@outlook.fr
 - séances du soir : Yann Guyot – 06.74.26.07.19 –
muscu.asc.lesmesneux@gmail.com

Pilates

minimum 8 personnes

Musculation, posture, assouplissement	52 €	jeudi	20 h – 21 h	La Croisette	1 ^{er} cours : 9 septembre
---------------------------------------	------	-------	-------------	--------------	--

contact : Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14

Sorties culturelles (minimum 40 personnes)

Dimanche 26 septembre	Paris – Théâtre des variétés	« La Famille et le potager »
En projet	Troyes	Balade – visite guidée
	Château de Chantilly	Visite, repas sur place

Si intéressé inscrivez-vous à la liste de diffusion en communiquant votre adresse mail à : Ingrid Le Bot – 03 26 36 46 23 – ingrid.le-bot@orange.fr



Vélo route ou VTT

Adultes	cotisation ASC seule	En semaine et/ou dimanche matin	Routes ou chemins	Dès maintenant
---------	----------------------	---------------------------------	-------------------	----------------

contact : Régis Dessoy - 06.83.42.72.92



Yoga

Priorité aux réinscriptions

Adultes	67 €	lundi	17 h – 18 h 15 ou	La Croisette	Reprise : 13 septembre
			18 h 30 – 19 h 45		

Séances thématiques quelques samedis après-midi dans l'année

contacts : Hélène – 06.22.43.40.46 ou Véronique – 06.22.03.89.65 après 18 h



Zumba

Adultes	62 €	lundi	20 h 30 – 21 h 30	La Croisette	Reprise : 6 septembre
---------	------	-------	-------------------	--------------	--------------------------

contact : Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14

- Une assurance individuelle accident doit être souscrite par l'adhérent.
- **Renseignements et inscriptions :**
auprès des différents contacts ou au cours des premières séances.