

**1- Cotisation ASC annuelle obligatoire
pour une ou plusieurs activités
(sauf sorties culturelles)**

habitant
des Mesneux :
30 €

extérieur
aux Mesneux :
40 €

2ème adhérent:
25 €
(extérieur: 35€)

3ème adhérent:
20 €
(extérieur: 30€)

ET

2-Cotisation par section

MUSCULATION : 75€

PILATES : 85€

FITNESS : 75€

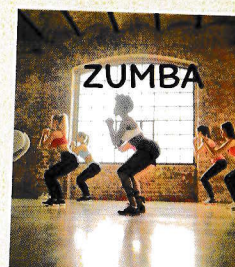
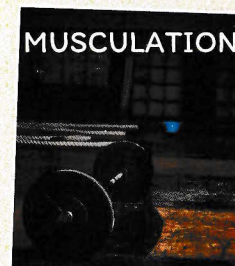
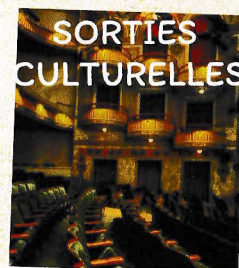
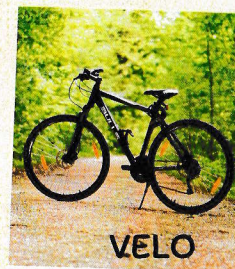
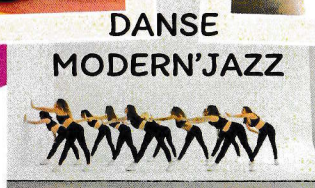
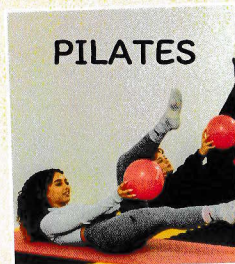
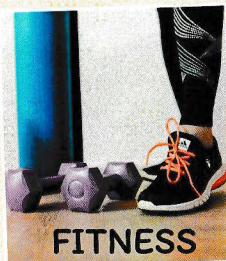
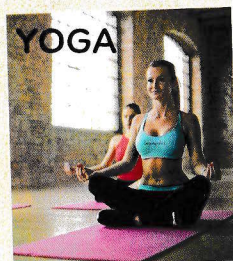
YOGA : 90€

FULL CONTACT : 90€

ZUMBA : 85€

DANSE ENFANTS : 60€ DANSE ADULTES : 70€

SORTIES CULTURELLES ET VÉLO :
en fonction des sorties



A.S.C.

Les Mesneux

SAISON 2025-2026

- Musculation
- Pilates
- Sorties culturelles
- Fitness
- Yoga
- Full contact
- Zumba
- Danse modern'jazz
- Vélo



	JOUR ET HEURES	DATE DE REPRISE	CONTACT
MUSCULATION	accès de 7h à 20h30	lundi 1er septembre	Hervé Le Bot herve.le-bot@wanadoo.fr Hervé Messien herve.messien@outlook.fr 06.75.79.39.85 Yann Guyot 06.74.26.07.19 muscu.asc.lesmesneux@gmail.com
PILATES	jeudi 20h00-21h00	jeudi 11 septembre	Cécile Arzillier 06.50.60.69.14 cecile.ma51@gmail.com Sophie 06.17.35.01.66
SORTIES CULTURELLES	2 sorties annuelles selon opportunités: théâtre, spectacles, visites ou balades... au tarif groupe. Demandez votre inscription sur la liste de diffusion mail annonçant les sorties.		Ingrid Le Bot 06 72 72 95 02 ingrid.le-bot@orange.fr
FITNESS	mardi 9h30-10h30 mardi 20h00-21h00	mardi 9 septembre	Cécile Arzillier 06.50.60.69.14 cecile.ma51@gmail.com
YOGA	lundi 17h00-18h15 lundi 18h30- 19h45	lundi 8 septembre	Hélène 06.22.43.40.46
FULL CONTACT	jeudi 18h15-19h45	jeudi 11 septembre	Aissa Helissi boiteemail@hotmail.fr
ZUMBA	lundi 20h00-21h00	lundi 8 septembre	Cécile Arzillier 06.50.60.69.14 cecile.ma51@gmail.com
DANSE MODERN'JAZZ	mercredi 14h45-15h45: 6-8ans 15h45-16h30: 4-6 ans 16h30-17h30: 7-10ans 17h30-18h30: 11-14 ans 18h30-19h30: 15-18ans 19h30-20h30: adultes	mercredi 10 septembre	Céline celine.pirard2@gmail.com 06.76.77.19.70
VELO	en semaine ou / et dimanche matin	lundi 1er septembre	Régis Dessoy 06.83.42.72.92