



Toute une palette d'activités !

Saison 2024 – 2025

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 : <i>La famille dont il est question ici se limite aux parents et à leurs enfants vivant sous le même toit.</i>
- habitant des Mesneux : 30 €	- 2 ^{ème} adhérent : 25 € (extérieur : 35 €)
- extérieur aux Mesneux : 40 €	- 3 ^{ème} adhérent et au-delà : 20 € (extérieur : 30 €)

Danse Jazz

Eveil (de 4 à 6 ans)	60 €	mercredi	15 h 45-16 h 30	La Croisette	Inscriptions : contacter Céline Reprise : 11 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	65 €		19 h 30-20 h 30		

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

Danses de salon

Adultes	80 €	vendredi	19 h 30 - 21 h	La Croisette	Reprise : 6 septembre
---------	------	----------	----------------	--------------	--------------------------

contact : Marilynne – 06.66.25.61.16 – ou : christianbarenton@free.fr

Fitness

Renforcement musculaire	70 €	mardi	20 h – 21 h	La Croisette	Reprise : 10 septembre
	70 €		9 h 30 – 10 h 30		

contact : Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14, ou cecile.ma51@gmail.com

Full-contact

Adultes	85 €	jeudi	18 h 15 – 19 h 45	La Croisette	Reprise : 12 septembre
---------	------	-------	-------------------	--------------	---------------------------

contact : Aïssa Helissi – boiteemail@hotmail.fr

Boxe éducative (ex Light-Contact)

Jeunes dès 8 ans	70 €	mercredi	14 h 15 – 15 h 15	La Croisette	Reprise : 11 septembre
---------------------	------	----------	-------------------	--------------	---------------------------

contact : Aïssa Helissi – boiteemail@hotmail.fr

Musculation

Adultes	70 €	tous les jours	en libre-service de 7 h à 20 h 30	La Croisette	Reprise : 1 ^{er} septembre
---------	------	----------------	--------------------------------------	--------------	--

contacts : [Hervé Le Bot – herve.le-bot@wanadoo.fr](mailto:hervé.le-bot@wanadoo.fr)
ou [Hervé Messien – herve.messien@outlook.fr](mailto:hervé.messien@outlook.fr)
ou Yann Guyot – 06.74.26.07.19 – muscu.asc.lesmesneux@gmail.com

Pilates

Musculation, posture, assouplissement	80 €	jeudi	20 h – 21 h	La Croisette	Reprise : 12 septembre
---	------	-------	-------------	--------------	---------------------------

contact : Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14
ou cecile.ma51@gmail.com, ou Sophie – 06.17.35.01.66

Sorties culturelles (minimum 40 personnes)

Selon opportunités, 2 ou 3 sorties théâtre, spectacles, visites ou balades vous seront proposées au tarif groupe (bus aller-retour à partir de Les Mesneux inclus)

Adultes Ados	En projet	dimanche 1 ^{er} décembre	Théâtre des Variétés à Paris	« Une idée géniale »
	Tarifs à l'étude	au printemps	une visite	

contact : Ingrid Le Bot – 03 26 36 46 23 – ingrid.le-bot@orange.fr

Demandez votre inscription sur la liste de diffusion mail annonçant les sorties.

Vélo route ou VTT

Adultes	cotisation ASC seule	En semaine et/ou dimanche matin	Routes ou chemins	A partir du 1 ^{er} septembre
---------	----------------------	------------------------------------	-------------------	--

contact : Régis Dessoy - 06.83.42.72.92

Yoga

Adultes	85 €	lundi	17 h – 18 h 15 ou	La Croisette	Reprise : 9 septembre
			18 h 30 – 19 h 45		
<i>Eventuellement : séances ponctuelles pendant les vacances scolaires</i>					

contact : Hélène – 06.22.43.40.46

Zumba

Dès 15 ans	80 €	lundi	20 h – 21 h	La Croisette	Reprise : 9 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.
- **Activités en salle** : prévoir d'apporter des chaussures d'intérieur propres et éventuellement une serviette.
- Certaines activités ne sont viables qu'avec un nombre minimum d'inscriptions, faute de quoi l'ASC pourrait être amenée à les supprimer.