

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

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

## Atelier couture

Cours ponctuels ou cartes de 5 ou 10 cours

Adultes	8 € / h	2 jeudis par mois	15 h – 18 h ou 18 h – 21 h	La Croisette	Reprise le 1 <sup>er</sup> octobre
Ados et enfants dès 8 ans (7 à 9 participants par séance)	30 € par séance	1 dimanche par mois	14 h – 17 h		Reprise le 4 octobre

**contact** : Lou – 06.88.77.63.32 – [loudevillecouture@gmail.com](mailto:loudevillecouture@gmail.com)

## Danse Jazz

Eveil (de 4 à 6 ans)	42 €	mercredi	15 h 45-16 h 30	Salle polyvalente	Inscriptions par
De 6 à 8 ans (débutants)			16 h 30-17 h 30		mail dès le
De 9 à 11 ans (avancés)			17 h 30-18 h 30		7 septembre
De 12 à 16 ans (confirmés)			18 h 30-19 h 30		Reprise le
Adultes			19 h 30-20 h 30		16 septembre

**contact** : Céline Ribeiro-Andrade – 03.26.02.18.78 ou 06.76.77.19.70 ou [celine.pirard2@gmail.com](mailto:celine.pirard2@gmail.com)

## Fitness

Renforcement musculaire	52 €	mardi	20 h – 21 h	Salle polyvalente	Reprise : 15 septembre
	52 €		9 h – 10 h		Reprise : 8 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	Reims Eglantines	

**contacts** : BIER Bérange – 06.17.72.59.59 ou Pierre Toupance – 06.61.86.02.64

## Full-contact

Initiation Perfectionnement	67 €	jeudi	18 h 15 – 19 h 45	Salle polyvalente	Reprise : 3 septembre
--------------------------------	------	-------	-------------------	-------------------	-----------------------

**contact** : Aïssa Helissi – [boiteemail@hotmail.fr](mailto:boiteemail@hotmail.fr)

## LIA → Aerodance

*minimum 8 personnes*

LIA	52 €	jeudi	20 h – 21 h	Salle polyvalente	Reprise : 17 septembre
-----	------	-------	-------------	-------------------	------------------------

**contact** : Cécile Arzillier – 03.26.86.38.92 ou 06.50.60.69.14

## Musculation

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

\* 42 € après le 1<sup>er</sup> janvier 2021 ; 32 € après le 1<sup>er</sup> mai 2021

Adultes	52 € *	lundi, mercredi, vendredi	18 h 30 - 20 h 9 h – 11 h	La Croisette	Reprise : 2 septembre
---------	--------	---------------------------	------------------------------	--------------	-----------------------

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

## Sorties culturelles (minimum 40 personnes)

Devant les incertitudes concernant la situation sanitaire, suspension temporaire des projets de sorties culturelles.

Dès que la situation s'améliorera, une information sera faite par mail, flyer ...

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](mailto:ingrid.le-bot@orange.fr)

## Tennis de Table

Adultes (entraînement)	31 €	lundi et mardi à partir de 20 h	La Croisette	Reprise : fin août début septembre
Compétition (Adultes)	+ coût de la licence	mercredi, jeudi, vendredi		

**contact** : Pascal Vely – 06.69.33.05.07

## 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	Salle polyvalente	Reprise : 7 septembre
			18 h 30 – 19 h 45		
<i>Séances thématiques quelques samedis après-midi dans l'année</i>					

**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	Salle polyvalente	Reprise : 7 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.



*Toute une palette d'activités !*

# Saison 2020 – 2021



**NOUVEAU SITE**  
<https://www.asclesmesneux.fr>

