

### Randonnées pédestres

Gratuité de la cotisation pour les adhérents d'autres activités

Coordinateur **Michel ROUSSEAU** 01 64 59 87 52  
Guide **Françoise GORY** Tarif **24 €**

### Musique individuelle (1)

Ces cours de musique sont des cours particuliers d'une demi heure. Trente cours sont programmés sur la saison.

Les tarifs de musique sont calculés à prix coûtant.

La musique, pour les habitants de Sermaise, est subventionnée par la commune à hauteur de 150 euros par personne.

Responsable: **Jacqueline MAQUERE** 06 86 16 63 55

Coordinatrice: **Sandrine MORVAN** 06 31 34 29 22

Piano mercredi Professeur: Frank WEISZ

Guitare mercredi Professeur: Teddy GASPALDY

Tarif annuel Sermaise **405 €**

Tarif annuel hors commune **555 €**

### Atelier Informatique Initiation, cours d'1h30 (1)

Coordinateur **Michel ROUSSEAU** 01 64 59 87 52

Bénévoles : Gérard, J.François, Michel, Serge, Gilles et Jacques

lundi/mercredi 09h00 à 10h30 ou 10h30 à 12h00

vendredi 10h30 à 12h00 ou 17h30 à 19h00

Petite salle de la grange Tarif annuel **60 €**

Afin de faciliter l'accès au plus grand nombre, l'ASLS a mis en place un tarif dégressif dans le cadre des activités et cours collectifs en fonction du nombre d'activités pratiquées par famille, les cours ouvrant droit à réduction sont signalés par (1).

A ce titre, une réduction annuelle de 6 euros par activité sera appliquée pour 2 activités, de 12 euros par activité pour 3 activités, etc jusqu'à **42 euros max par activité**. Après réduction le tarif par activité ne peut être inférieur à **30 euros**. Ex: tarifs de 45 ou 60€, le tarif minimum après réduction est de 30 euros.

Le tarif dégressif ne sera appliqué que pour les inscriptions faites au plus tard le 02/10/2011. En cas d'inscription supplémentaire entre le forum et cette date limite, les réductions seront recalculées.

Exemple de tarif :	base	24 €	60 €	111 €	225 €
2 Activités/Famille	-6	24 €	54 €	105 €	216 €
3 Activités/Famille	-12	24 €	48 €	99 €	210 €
4 Activités/Famille	-18	24 €	42 €	93 €	204 €
5 Activités/Famille	-24	24 €	36 €	87 €	198 €
6 Activités/Famille	-30	24 €	30 €	81 €	192 €
7 Activités/Famille	-36	24 €	30 €	75 €	186 €
8 Activités/Famille	-42	24 €	30 €	69 €	180 €

Exemple: un couple hors Sermaise avec deux enfants, le père fait du jogging Loisirs, du ping pong, la mère fait du step et du CAF, le premier enfant fait du MJ Intermédiaire 1 et du ping pong, le deuxième du dessin et du ping pong.

Tarif total avant réduction

**759 €**

	Activité	Adhé	Base	Réduction	Total
Père	Tennis de table	6	111	-36	81
	jogging loisirs		24	-24	0
Mère	step	6	90	-36	60
	CAF		108	-36	72
Enfant	MJ Inter 1	6	135	-36	105
	Tennis de table		60	-30	30
Enfant	Dessin	6	147	-36	117
	Tennis de table		60	-30	30
Total final			<b>759</b>	<b>-264</b>	<b>495</b>

Je choisis de payer la totalité en une fois, un chèque de 495 euros à l'ordre de l'ASLS (débité début octobre). Je désire payer en trois fois, je divise le montant en trois. Je fais trois chèques de 165 euros qui seront débités début octobre, janvier et avril.

### CONDITIONS GÉNÉRALES

Les inscriptions se font au forum des associations, auprès des responsables ou sur papier libre adressé à l'ASLS à déposer avec le chèque dans la boîte de la mairie. Les activités débutent à partir du 19/09/2011 et se déroulent hors vacances scolaires. Les cours collectifs débutent sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits suivant les activités.

**Sauf pour la musique**, les personnes désirant essayer une activité peuvent effectuer **un cours d'essai gratuit jusqu'au 02/10/2011**. Pour la musique, le cours d'essai est payant, 20 euros (annulé si activité prise), et n'est pas limité en date.

La capacité des locaux peut nous obliger à limiter le nombre d'inscriptions. Les cours perdus du fait de l'élève ne seront pas remboursés, sauf cas de force majeure laissé à l'appréciation du conseil d'administration. Les jours et horaires des activités sont donnés à titre indicatif et peuvent éventuellement être aménagés en fonction d'impératifs.

La cotisation est due pour l'année entière.

Pour un règlement de plus de 100 euros, nous offrons la possibilité de paiement en 3 chèques débités début octobre, début janvier et début avril. Nous préférons cependant un seul chèque de paiement en raison du surcroît de travail évité.

Un certificat médical est obligatoire pour pratiquer les activités sportives.

Pour les autres activités, les membres devront s'assurer qu'ils ne présentent pas de contre-indication à la pratique de celles-ci.

**Tout adhérent devra remettre son certificat médical avant les vacances scolaires de la Toussaint. A défaut, après cette date, il ne sera plus admis au cours.**

L'assurance individuelle corporelle n'est pas incluse dans l'adhésion. Toutefois le conseil d'administration préconise que les membres prennent contact avec leur compagnie pour s'assurer de leur couverture et d'effectuer une souscription individuelle s'ils le jugent nécessaire.

Pour les fidèles ou ceux qui nous rejoignent, nous sommes heureux de vous accueillir pour une nouvelle année de forme, de culture et de rencontres.

# A.S.L.S

## Amicale Sports et Loisirs de Sermaise

## Saison 2011 - 2012

### Inscriptions:

au forum des Associations

de 9h00 à 12h30

de 14h30 à 18h00

à la Salle Communale (Grange)

**samedi 10 septembre 2011**



ASLS Mairie de Sermaise  
91530 Sermaise

Site: [www.asls-Sermaise.fr](http://www.asls-Sermaise.fr)

e-mail [asls@asls-Sermaise.fr](mailto:asls@asls-Sermaise.fr)

**L'adhésion annuelle obligatoire est de 6 euros. Elle est prise en charge par la commune pour les Sarmates.**

**(1) Activité ouvrant droit à un tarif dégressif**

**Danse Modern Jazz (1)**

\* âges indicatifs, le niveau étant laissé à l'appréciation du professeur.

Responsable:	<b>Françoise DELAFRAYE</b>	<u>06 15 96 68 78</u>
Professeur:	<b>Marie DUHALDEBORDE</b>	
Ambre / 5-6 ans* (Paul Blot)	mardi	17h15 à 18h10
Jade / 6-8 ans* (Paul Blot)	mardi	18h15 à 19h10
Rubis / 9-11 ans* (Paul Blot)	lundi	17h15 à 18h10
	Tarif annuel	<b>114 €</b>
Topaze / 10-12 ans* (Paul Blot)	lundi	18h15 à 19h25
	Tarif annuel	<b>138 €</b>
Modern jazz ados/adultes (Paul Blot)	lundi	19h30 à 20h55
Afro Jazz (Paul Blot)	lundi	21h00 à 22h30
	Tarif annuel	<b>180 €</b>

Professeur:	<b>Joanne DEMERCASTEL</b>	
Emeraude / 8-11 ans* (Paul Blot)	mercredi	10h30 à 11h30
	Tarif annuel	<b>114 €</b>
Intermédiaire 1 (Grange)	mercredi	13h30 à 14h45
Intermédiaire 2 (Grange)	mercredi	14h45 à 16h00
	Tarif annuel	<b>138 €</b>
Supérieur 1 (Grange)	mercredi	17h00 à 18h30
Supérieur 2 (Paul Blot)	jeudi	18h00 à 19h30
Supérieur 3 (Paul Blot)	mercredi	18h30 à 20h00
	Tarif annuel	<b>180 €</b>
Professeur:	<b>Laurence NAJBURG</b>	
Modern Jazz Adultes (Paul Blot)	vendredi	19h30 à 21h00
	Tarif annuel	<b>180 €</b>

**Danse Classique (1) ( places limitées )**

Responsable:	<b>Françoise DELAFRAYE</b>	<u>06 15 96 68 78</u>
Professeur:	<b>Joanne DEMERCASTEL</b>	
Saphir 6-8 ans* (Paul Blot)	mercredi	11h30 à 12h30
Turquoise 9-11 ans* (Paul Blot)	jeudi	17h00 à 18h00
Classique 1 Ado (Grange)	mercredi	16h00 à 17h00
Classique 2 Ado-Adultes (Paul Blot)	jeudi	19h30 à 20h30
	Tarif annuel ( tenue obligatoire non comprise )	<b>165 €</b>

**Atelier Choregraphique (1)**

Responsable:	<b>Françoise DELAFRAYE</b>	<u>06 15 96 68 78</u>
Professeur:	<b>Joanne DEMERCASTEL</b>	
Atelier Choregraphique 1 (Paul Blot)	mercredi	20h00 à 21h30
Atelier Choregraphique 2 (Paul Blot)	jeudi	20h30 à 22h00
Stage Creation Choregraphique (Paul Blot)	samedi	15h00 à 18h00
(Stage 1 samedi sur 2)	Tarif annuel	<b>180 €</b>

**Atelier Théâtre Enfants (1)**

Responsable:	<b>Sandrine MORVAN</b>	<u>06 31 34 29 22</u>
Animatrice:	<b>Carole TRENADO</b>	(ecole)
	Tarif annuel	<b>90 €</b> vendredi 18h00 à 20h00

**Atelier travaux d' aiguilles ( couture patchwork broderie ) (1)**

Responsable:	<b>Françoise SAULGRAIN</b>	<u>01 60 81 08 82</u>
Salle de la Grange Tarif annuel	<b>63 €</b>	mardi 09h00 à 13h00

**Gymnastique (1)**

Responsable:	<b>Françoise SAULGRAIN</b>	<u>01 60 81 08 82</u>
Professeur:	<b>Hélène YVON</b>	
Gym GV (Grange)	mardi	20h45 à 21h45
	Tarif annuel licence FFEPGV comprise	<b>159 €</b>
Professeur:	<b>Isabel CAMPAS</b>	
GYM douce (Grange)	jeudi	09h15 à 10h15
	Tarif annuel licence FFEPGV comprise	<b>120 €</b>

**Activités Multi Sports 3 à 10 ans (1)**

Responsable:	<b>Françoise SAULGRAIN</b>	<u>01 60 81 08 82</u>
Professeur:	<b>Véronique MARGALEF</b>	
3 à 5 ans (Grange)	mercredi	09h30 à 10h15
5 à 7 ans (Grange)	mercredi	10h20 à 11h15
8 à 10 ans (Grange)	mercredi	11h20 à 12h15
	Tarif annuel licence FFEPGV comprise	<b>129 €</b>

**CAF, Step, Renforcement musculaire, Fitness (1)**

Responsable:	<b>Martine BADAIRE</b>	<u>06 72 76 97 99</u>
Professeur:	<b>Emilie SAYSITHIDETH</b>	
Renforcemt Muscul (Pilates)(Grange)	jeudi	18h00 à 19h00
Prepa Physique Generale (Grange)	jeudi	19h00 à 20h00
	Tarif annuel	<b>93 €</b>
CAF Stretching (Grange)	jeudi	20h00 à 21h15
	Tarif annuel	<b>111 €</b>
Professeur:	<b>Veronique QUEMERE</b>	
STEP	mardi	18h30 à 19h30
Professeur:	<b>Françoise SANCHEZ</b>	
Fitness-Musculation	mardi	19h30 à 20h30
	Tarif annuel	<b>93 €</b>
Professeur:	<b>Marie DUHALDEBORDE</b>	
Pilates (Paul Blot)	mardi	19h15 à 20h15
	Tarif annuel	<b>93 €</b>

**Yoga (1)**

Responsable:	<b>Bernard FRUIT</b>	<u>06 13 39 47 71</u>
Professeur:	<b>Solange BEAUCOURT</b>	
YOGA (Paul Blot)	vendredi	09h15 à 10h45
Professeur:	<b>Colette TOCINO</b>	
YOGA 2 (Salle Ecole)	mercredi	19h30 à 21h00
	Tarif annuel	<b>159 €</b>

**Volley-Ball (places limitées)**

Responsable:	<b>Bertrand HOUEL</b>	<u>01 60 81 01 55</u>
Animateur:	<b>Benedicte LOY</b>	
Entraîneur:	<b>Cyril SOLA</b>	
Cours mixte	mardi	18h00 à 20h00
Salle Michel Audiard - DOURDAN	Tarif annuel	<b>50 €</b>
(face Intermarche)		

**Tennis de table (1)**

Responsable:	<b>JF SAULGRAIN</b>	<u>06 78 11 99 00</u>
Animateur:	<b>JF SAULGRAIN</b>	
Entraîneur:	<b>Nathan FRITSCH</b>	
Enfants (Grange) avec professeur 1 sem/2	mercredi	19h00 à 20h30
Adultes (Grange) avec professeur 1 sem/2	mercredi	20h30 à 22h30
Compétition adultes selon planning	vendredi	20h30 à 22h30
Tarif annuel enfants (-16 ans) licence UFOLEP comprise		<b>99 €</b>
Tarif annuel adulte, licence UFOLEP comprise		<b>114 €</b>

**Dessin, peinture (1)**

Responsable:	<b>Gérard HOELTZEL</b>	<u>06 08 72 40 26</u>
Professeur:	<b>Christiane LEMEZ</b>	Docteur en Arts
Enfants (Maison des Associations)	mercredi	10h30 à 12h00
Enfants (Maison des Associations)	samedi	11h30 à 13h00
Ados-Adultes (Maison des Associations)	mardi	18h30 à 20h30
Ados-Adultes (Maison des Associations)	jeudi	10h00 à 12h00
Ados-Adultes (Maison des Associations)	samedi	09h30 à 11h30
Tarif annuel enfant	<b>150 €</b>	ado(-16) <b>189 €</b> adulte <b>228 €</b>

**Jogging**

Responsable/Animateur	<b>Bertrand HOUEL</b>	<u>01 60 81 01 55</u>
Animatrice:	<b>Corinne LE CLEZIO</b>	<u>01 64 59 76 65</u>
mardi	19h15	samedi 09h00
		Tarif annuel <b>30 €</b>

**Relaxation Sophrologie (1)**

Responsable :	<b>Bernard FRUIT</b>	<u>06 13 39 47 71</u>
Animatrice:	<b>Pascale SILLY</b>	
Salle Ecole	jeudi	20h15 à 21h15
		Tarif annuel <b>129 €</b>

**Kung-Fu, boxe chinoise Adultes-Enfants(à partir de 9 ans) (1)**

Responsable:	<b>Nathalie LUX</b>	<u>06 03 01 72 00</u>
Instructeur:	<b>José JORBA</b>	
Grange	lundi / vendredi	18h45 à 20h15
Tarif annuel enfants (-16 ans)	1 jour	<b>108 €</b>
Tarif annuel enfants (-16 ans)	2 jours	<b>150 €</b>
Tarif annuel adulte	1 jour	<b>132 €</b>
Tarif annuel adulte	2 jours	<b>180 €</b>

**Boxe française Adultes à partir de 16 ans (1) Grange**

Responsable:	<b>Bernard FRUIT</b>	<u>06 13 39 47 71</u>
Professeur:	<b>Sylvio AZUR</b>	
Grange	lundi	20h15 à 22h15
Grange	jeudi	21h15 à 23h15
Tarif annuel	1 jour	<b>159 €</b>
Tarif annuel	2 jours	<b>180 €</b>

**Atelier Poterie (1)**

Responsable, animatrice:	<b>Sandrine MORVAN</b>	<u>06 31 34 29 22</u>
Enfants (salle ecole) Tarif	<b>90 €</b>	mercredi 10h30 à 12h00
Adultes (salle ecole) Tarif	<b>156 €</b>	mardi 14h30 à 16h30