




ASSOCIATION SPORTIVE DU MESNIL LE ROI
"A. S. M. R. "





 Section BADMINTON	
Responsable	Tom CRINCKET - 06 77 27 55 92
Jours d'activité d'entraînement	Lundi - Jeudi - Vendredi : 19h00 / 22h00 Mercredi : 19h00 / 22h30 Samedi : 9h30 / 12h30 - 14h00 / 18h00 Dimanche : 9h / 12h Pour plus de renseignements, consulter le site www.asmr-badminton.fr
Cotisations	Sans entraîneur : 135 € Avec entraîneur : 150 €
Pièces à fournir	Certificat médical de la FFBAD + 1 formulaire
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours, documents pour inscription sur le site www.asmr-badminton.fr
Lieu de l'activité	Salle Omnisports n° 1, rue des Grands Champs - Le Mesnil Le Roi
Remarques	Se munir d'une raquette, de volants et de chaussures adaptées

 Section BASKET	
Responsable	Oufou MENDY - 06 15 82 29 41
Jours d'entraînement	Lundi: 17h30 - 20h00, Mardi: 17h00 - 22h00, Mercredi: 16h30 - 20h30, Jeudi: 20h00 - 22h00, Vendredi: 17h00 - 22h00 (voir http://asmrbb.free.fr pour plus d'informations)
Cotisations	Baby, Mini-Poussins : 130 € - Poussin(ne)s, Benjamin(e)s, Minimes, Cadet(te)s : 160 € Juniors, Seniors (féminines): 165 € - Juniors, Seniors (Masculins): 180 € Loisirs : 120 €
Pièces à fournir	Certificat médical + 1 photo
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours, documents pour l'inscription sur http://asmrbb.free.fr
Lieu de l'activité	Salle de sports n° 2 - Rue des grands Champs - Le Mesnil Le Roi
Remarques	A partir de 5 ans

 Section CHANBARA	
Responsable	Dominique FLOQUET - 06 35 18 20 15
Jours d'entraînement	Mardi : 19h00 / 20h00 (Enfants) et 20h00 / 21h45 (Adultes) Samedi : 14h30 / 16h30
Cotisations (hors licence)	Jeunes : 90 € - Adultes : 120 €
Pièces à fournir	Certificat médical obligatoire avec mention : "Ne présente pas de contre-indication à la pratique du Chanbara en compétition"
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de l'activité	Dojo - Salle Omnisports - Le Mesnil Le Roi
Remarques	Matériel pouvant être prêté aux débutants - Licence FFJDA/CNK obligatoire

 Section DANSE	
Responsable	Claudette DOS SANTOS - 06 74 10 24 17
Danses pratiquées	Modern Jazz - Adultes & enfants à partir de 6 ans
Jours d'entraînement	Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi : 19h00 / 22h00 Mercredi : 13h00 / 22h00
Cotisations	1 h /sem : 198 € - 1 h ½ /sem : 288 €
Pièces à fournir	1 certificat médical & 1 photo d'identité
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de l'activité	Centre André Malraux 3 - Le Mesnil Le Roi
Remarques	Tenue souple obligatoire : jogging ou legging

 Section ESCRIME	
Responsable	Laurence GOURAUD - 06 09 96 81 81
Jours d'entraînement	Mardi : 17h00-20h00 - Mercredi : 14h00-15h30 et 20h30-22h00 Jeudi : 17h00-18h30
Cotisations	Poussins, Pupilles : 270 € Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors, Séniors, Vétérans : 300 €
Pièces à fournir	1 certificat médical spécifiant la pratique en compétition
Inscription	A partir de 7 ans Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de l'activité	Salle de Sports n°2 - Le Mesnil Le Roi

 Section FOOTBALL	
Responsable	Jacques IENFFER - 01 39 62 13 02 - 06 74 18 72 80
Lieux de l'activité & Jours d'entraînement	Stade Pierre Taranne - <i>débutants à partir de 5 ans</i> : Mercredi 13H30/15H30 Stade Maurice Rein - <i>Poussins</i> : Mercredi 13H30/15H15 <i>Benjamins</i> : Mercredi 15H30/17H15 <i>13 ans</i> : Lundi 18H30/20H et Mercredi : 17H30/19H15 <i>15 et 18 Ans</i> : Mardi et Vendredi : 18H30/20H30 <i>Seniors</i> : Mardi et jeudi 20H/22H <i>Vétérans</i> : Mercredi 20H/22H
Cotisation	170 €
Pièces à fournir	Nouveaux adhérents : Demande de licence dûment complétée accompagnée de 2 photos, d'une copie de la carte d'identité et du règlement de la cotisation. Renouvellement : Demande de licence dûment complétée accompagnée d'une photo et du règlement de la cotisation
Inscription	Forum des associations et aux heures d'entraînement

Responsable	Sophie LENQUETTE - 07 69 72 47 50
Activités	Fitness, Gymnastique douce, Gymnastique Santé, Stretching, Pilates, Zumba, Piloxing, Gym combat, Qi Gong, Relaxation
Jours de l'activité	Lundi : 9H00/12H10 – 19H30/21H35 - Mardi : 9H15/12H10 – 19H00/21H15 - Mercredi : 9H00/12H10 – 19H30/21H35 - Jeudi : 9H/12H05 – 18H40/21H20 - Vendredi : 11H/12H - 17H/19H45 – Samedi : 9H00/12H00
Cotisations	1 séance /semaine : 135 € - 2 séances/semaine : 220 € 3 séances/semaine : 290 € A partir de la 4 ^{ème} séance : + 65 € par séance supplémentaire
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de l'activité	Centre culturel et sportif André Malraux – Le Mesnil Le Roi
Remarques	Cours assurés pendant les vacances scolaires sauf celles de Noël et d'Été Site Internet : http://asmrgym.unblog.fr/ Courriel : ASMR@laposte.net

Responsable	Jérémy SCHLESSER - 07 63 16 55 17
Jours d'entraînement	Adultes : Lundi et Mercredi 20H30 - 21H45 Jeunes : Mercredi matin : à confirmer Vendredi 17H – 18H : Niveau débutant ~5 à 7 ans / 18H – 19H : Niveau moyen ~ 7 à 10 ans / 19H – 20H : Niveau confirmé ~ 9 à 14 ans Samedi 9H30 – 10H30 : Niveau débutant ~5 à 7 ans / 10H30 - 11H30 : Niveau moyen ~ 7 à 10 ans / 11H30 - 12H30 : Niveau confirmé ~ 9 à 14 ans
Cotisations	1 séance/semaine : 205 € - 2 séances/semaine : 255 € (incluant la licence FFJ et l'assurance)
Pièces à fournir	Certificat médical obligatoire avec mention "Ne présente pas de contre-indication à la pratique du judo en compétition"
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de l'activité	Dojo - Salle Omnisports - Le Mesnil Le Roi Contact : asmr.judo@gmail.com

Responsable	Carole PEZIER - 06 28 06 60 62
Jours d'entraînement	Cours (prof BEMF) : Mardi et Jeudi de 17h45 à 20h00 Salle ouverte aux adhérents du Lundi au Jeudi de 9h00 à 22h00 / Vendredi de 9h00 à 13h00 et de 15h30 à 22h00 / Samedi de 9h00 à 19h00 / Dimanche de 9h00 à 12h00 - Fermeture les jours fériés
Cotisations	160 € (forfait annuel)
Pièces à fournir	Certificat médical (mention «Pratique de la musculation») de moins de deux mois Deux photos d'identité (1 ^{ère} inscription), autorisation parentale (mineurs - de 16ans)
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de l'activité	Salle Omnisports – Le Mesnil Le Roi

Responsable	Karine FEUGAS - 06 84 38 48 83
Jours de l'activité	Vendredi : 14H/16H - Cours : 16H15/17H30 (1 semaine sur deux)
Cotisations	45 € , cours éventuels inclus
Pièces à fournir	1 photo
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de l'activité	Centre Georges Brassens - Le Mesnil Le Roi
Remarques	Nouveaux membres accueillis gracieusement aux deux premiers cours

Responsable	Guy ARNAUD - 01 34 93 92 76 / 06 85 32 08 43
Jours de l'activité	Dojo - Salle Omnisports – Le Mesnil Le Roi Lundi : 18H/19H – 19H15/20H15 Mardi : 10H/11H00 Jeudi : 18H/19H (femmes enceintes) - 19H15/20H15 Salle Mermoz B – Maisons Laffitte Mercredi 17h45 – 18h45
Cotisations	1 séance/sem. : 220 € - 2 séances/sem. : 290 € Tarif famille : 1 séance/sem. : 190 € Femmes enceintes : 50 € par mois – 120 € par trimestre
Pièces à fournir	Certificat médical + 1 photo Signature du règlement intérieur Yoga (pour une nouvelle inscription)
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de l'activité	Dojo - Salle Omnisports - Le Mesnil Le Roi Salle Mermoz B – 3 rue Jean Mermoz - Maisons Laffitte