

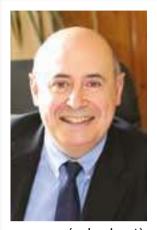
GUIDE DES ACTIVITÉS

SOMM	AIRE
culture	
Service culturel Université Camille Corot	P. 3
Ateliers d'anglais Signe & Image Théâtre des Oiseaux	P. 4 P. 5
L'école des 4 Z'arts Gospel attitude	P. 6
A Chacun son cirque Calliope Académie des arts Martyne Mailla	P. 7
Club de jeux de simulation manta	ais P.8
La Note Rose Chorale Tapage	P. 9
Ombr'ell	P. 10
L'idée à coudre	D 44
Accueils de loisirs	P. 11
Scrap & vous Billard Club Les jardiniers du Val de Seine	P. 12 P. 13
Club micro informatique Novus Studio	P. 14
Mains créatives Club de l'amitié	P. 15
donses	
Compagnie Et Caetera Vamos dancar	P. 16
Africa danse M'Bonda A13 Tango	P. 17
Country Dreams Rythme et Vous Energizen	P. 18 P. 19
Kenlaw dance	P. 20
sports	
El'bouge	P. 20
Vinsky Football Club Roller Skating	P. 21
Voga Terre Nature Vis les sens'ciel Antar Yoga	P. 22
Les chemins de Tara Uget's Gyms	P. 23
AMCMTCC Association sportive bucheloise	P. 24
Karaté Club Capoeira Krav Maga	P. 25 P. 26
Muay Thaï Buchelay Budo Club	P. 26 P. 27
Club sportif de Buchelay Remise en forme	P. 28

EDITO

Paul Martinez,
Maire de Buchelay





Madame, Monsieur, chers Buchelois,

La page estivale se tourne. Une nouvelle saison débute pour nos activités associatives sportives, culturelles et de loisirs. Elle est remplie de projets, d'espoirs et d'énergies constructrices. Elle sera forcément différente de la précédente, interrompue brutalement par la pandémie. L'arrêt net de toutes nos activités pendant plusieurs mois restera un épisode douloureux pour tous les acteurs associatifs et municipaux. Pour autant, malgré la difficulté, aucun n'a baissé les bras : depuis plusieurs semaines, ils préparent cette nouvelle

rentrée. La dernière édition de notre guide, que vous tenez dans vos mains, est la vitrine de leurs efforts et de leur volonté d'offrir aux habitants des activités essentielles pour s'épanouir et maintenir des liens solides entre tous.

Je veux saluer les professionnels et les bénévoles toujours fidèles qui participent au rayonnement de notre commune par leur engagement. S'engager, c'est ouvrir ses bras aux autres. Tous n'ont jamais cessé de le faire, pour le bien des Buchelois, quel que soit leur âge. Je veux les remercier chaleureusement.

De la même façon, j'adresse un salut amical aux représentants des nouvelles associations qui nous rejoignent, dans le domaine de la danse et du football notamment. Vous découvrirez leur enthousiasme dans ces pages.

La nouvelle équipe municipale que j'ai l'honneur de conduire s'engage elle aussi : au cours de ce mandat, des équipements neufs vont voir le jour à proximité de la Plaine des Sports Grigore-Obreja, notamment. Ils répondent aux besoins des habitants mais ils symbolisent aussi notre attachement aux valeurs sportives qui font notre identité.

Nous pouvons ainsi être fiers du label **Terre de Jeux 2024** que nous venons de décrocher dans la perspective des jeux olympiques. Il va être le fil conducteur de nos actions et incarner l'esprit de Buchelay au fil des mois et des années.

La Culture demeure elle aussi au cœur de notre engagement. Des partenariats nouveaux et forts entre la commune et les associations sont d'oreset-déjà constitués au profit de la création. L'expérience inédite de collaboration entre le théâtre et les arts martiaux l'an passé fut originale et remarquable. De nouvelles passerelles entre sport et culture peuvent être montées, j'en ai la conviction.

Je vous invite toutes et tous à vous saisir des opportunités qui vont se présenter prochainement.

En vous renouvelant les indispensables conseils de prudence et de respect des gestes barrières qui s'imposent encore à nous, je vous souhaite une très belle saison.

Paul Martinez



P. 29

P. 30

Coach sports fight

Hockey sur glace

Buchelay VTT

<u>LECTURE - SPECTACLES - MUSIQUE - THÉÂTRE</u>

SERVICE CULTUREL BIBLIOTHEQUE

La cult<mark>ure ouverte</mark> à tous !



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 02/09/2020

JOURS ET HORAIRES
Bibliothèque

Mercredi : 14h à 19h Vendredi : 17h à 19h Samedi : 14h à 19h

TARIFS ANNUELS BIBLIOTHEQUE

Enfant : gratuit Adulte buchelois : 5€ Adulte extra muros : 8€

Etudiant, retraité, demandeur d'emploi :

gratuit

Pour les spectacles : renseignements, tarifs et réservations au 01 30 92 59 20

Photo, danse, marionnettes, théâtre, musique... Le service culturel a à cœur sa mission d'offrir un accès à la culture pour tous. Venez profiter de toutes les activités qu'il vous propose!



BD, romans, albums, CD, DVD... à emprunter sans modération et à savourer. Retrouvez également à la bibliothèque des animations pour les petits et les plus grands : heures du conte, ateliers...



CONFÉRENCES ET VISITES-CONFÉRENCES

UNIVERSITÉ CAMILLE COROT

Voir, écouter, comprendre



À partir du lycée

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 15/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Les après-midis: 14h à 16h

TARIF ANNUEL

50€ pour environ 50 conférences et 30 visites-conférences

Sorties théâtres, conférences et visites-conférences par des spécialistes reconnus et de haut niveau dans toutes les disciplines des sciences humaines et sociales et des sciences exactes.





COURS D'ANGLAIS

ATELIERS D'ANGLAIS

MADAME CHIKH 0623217461 ilhemtant@hotmail.com

Apprendre l'anglais interactif c'est bien mais en s'amusant c'est mieux!

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 26/09/2020

JOURS ET HORAIRES

- Mercredi : 10h à 15h30 - Samedi : 17h30 à 19h30

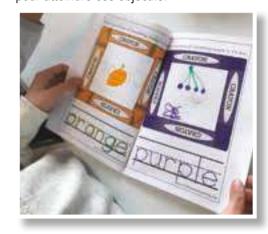
LIEUX

Centre des arts et loisirs Salle multi-activités

TARIFS ANNUELS

Entre 5€ et 20€

Les ateliers d'anglais proposent des cours dont les objectifs sont d'apprendre l'anglais en prenant la parole aisément, sans craindre de faire des erreurs et reprendre confiance à l'oral. Des activités ludiques sont proposées pour atteindre ces objectifs.





CULTURE

SIGNE ET IMAGE

Créer des évènements autour du livre et de l'écrit

ONTACT

CLAUDINE AUMONT 06 80 96 38 22 signe.et.image@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 14/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Ateliers de paléographie, programme annoncé au forum des associations. salle du conseil en Mairie.

LIEU

Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL 10€

L'écrit, le livre vous passionnent ? Vous souhaitez vous impliquer dans la création d'évènements culturels, déchiffrer des textes anciens ? Rejoignez notre association. Elle a pour but de promouvoir tous les écrits par le biais d'évènements culturels tels que : des séances de ciné-club, le partenariat avec le prix papyrus et la Communauté urbaine GPSeO, des spectacles,



l'édition littéraire et musicale, des ateliers de paléographie.

Après le succès de notre premier Salon des écrits l'an passé, nous vous proposons de nous retrouver pour une nouvelle édition en avril 2021.

Une dictée géante sur deux niveaux ainsi que l'aide aux devoirs pour le niveau primaire sont également au programme de cette saison.



COMPAGNIE THÉÂTRALE ET PLURIDISCIPLINAIRE

THÉÂTRE DES OISEAUX

Une approche festive et populaire de la pratique théâtrale et pluridisciplinaire



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/10/2020

JOURS ET HORAIRES

• Atelier cinéma :

Mercredi : 15h à 17h30 • Veillées théâtrales :

les samedis 5 décembre 2020 et 13 novembre 2021 à 20h.

LIEU

• Atelier cinéma :

Salle de la Maison du Village

• Veillées théâtrales :

Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL

210€ (adhésion comprise)



Le Théâtre des Oiseaux, compagnie professionnelle pluridisciplinaire (théâtre, musique, arts de la piste, cinéma, contes...) approfondit sa résidence d'artiste à Buchelay.

De nouveaux projets de création vont voir le jour durant cette saison : Sortir au Théâtre en ouverture de la saison culturelle en septembre, « Molière au Village » au printemps, un « Grand Cabaret Théâtral » au mois de juin.

En partenariat avec la commune, notre compagnie ouvre un atelier cinéma en direction des jeunes (14/18 ans) de Buchelay, des villes et des villages du territoire. Cet atelier a comme orientation d'offrir à chaque participant de trouver son propre langage au sein d'une aventure commune qu'est la création cinématographique et d'expérimenter de façon pratique et ludique les corps de métier que compte le cinéma. Nous travaillerons, durant l'année, avec un matériel de prise de vue (5D plusieurs optiques) et de montage professionnel. Les séances se dérouleront les mercredis après-midi à la Maison du Village. Cette action artistique, constitue le nouveau projet labellisé « Caravane des dix mots » France/Yvelines 2021, réseau international francophone fondé sur le partage de la langue française.



Les « Veillées théâtrales au Village » que nous proposons depuis quatre saisons connaissent un succès croissant et se renouvellent sans cesse grâce aux habitants qui y participent. Le principe demeure : convier les Buchelois à s'amuser en entrant dans toutes sortes de situations fictives, à la rencontre de l'art théâtral. Les prochaines Veillées sont programmées le samedi 5 décembre 2020 et 13 novembre 2021 à 20h au Centre des arts et loisirs.

ENSEIGNEMENT MUSIQUE - DANSE - THÉÂTRE

OLE DES 4 Z'ARTS

Les pieds sur la scène, la tête dans les étoiles

01 30 92 86 56 accueil@ecole4zarts.fr

Pour tous

- **DEBUT DE L'ACTIVITÉ** 21/09/2020
- **HORAIRES D'OUVERTURE** Du lundi au samedi
- LIEUX
 - Centre des arts et loisirs
 - Ecole des 4 z'Arts à Magnanville
 - Espace Brassens à Mantes-la-Jolie
 - Passerelle à Rosny-sur-Seine
- **TARIFS** Au quotient familial



L'Ecole des 4 z'Arts propose l'enseignement de la musique, de la danse, du théâtre et des arts de la scène en direction de tous les publics.

La pratique artistique s'appuie en grande partie sur les musiques actuelles de la chanson française au rock, en passant par le hip hop et les arts de la scène. Devenu véritable outil pédagogique, le

spectacle s'inscrit d'ailleurs au cœur de l'apprentissage, qu'elle que soit la discipline choisie : piano, guitare, batterie, basse, chant, violon, saxophone, harmonica, violoncelle.

Cours collectifs: chorales, percussions afro latines, formation



musicale. ateliers groupes, ateliers atelier chanson. blues. initiation musicale, hip hop. danse moderne, danse classique. Enfants, pré ados, ados, adultes.





CHORALE GOSPEL

GOSPEL ATTITUDE

Venez partager le plaisir de chante du gospel dans une chorale sympa





Adultes

- DEBUT DE L'ACTIVITÉ 15/09/2020
- **JOURS ET HORAIRES** Mardi: 20h30 à 22h30
- LIEU Maison du village
- **TARIF ANNUEL** 165€ Payable en trois fois (3 x 55 €)

Vous voulez chanter du Gospel ? Rejoignez notre chorale dirigée par Jacky Weber, un chef de chœur généreux et joyeux qui transmet son dynamisme à chaque choriste.







MUSIQUE - ARTS DU CIRQUE - ARTS DE RUE

CHACUN SON CIRQUE

La culture accessible à tous



À partir de 8 ans

- **DEBUT DE L'ACTIVITÉ** 05/09/2020
- Centre des arts et loisirs
- **TARIF ANNUEL**

L'association A chacun son cirque met à l'honneur les pratiques culturelles en proposant une série d'événements en itinérance dans différentes communes de la communauté urbaine Grand Paris Seine & Oise et







en permettant à la population locale de découvrir des artistes venus de différents horizons et exercant dans une multitude de disciplines : musique, théâtre, arts du cirque, arts de rue, arts plastiques...

ALPHABETISATION

CALLIOPE

Parler, lire, et écrire le français

Adultes

- DEBUT DE L'ACTIVITÉ 22/09/2020
- **JOURS, HORAIRES ET LIEUX** A Buchelay: Mardi: 15h30 à 17h

Mercredi: 16h à 18h

LIEU Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL 10€ Quel que soit le nombre de cours.



Cours de français destinés aux adultes francophones et non franco-

phones, afin de leur permettre une meilleure intégration dans la vie professionnelle et quoti-

dienne.

Cours d'une heure et demie ou de deux heures, dans une grande convivialité et des échanges humains très enrichissants.

Aide à la rédaction pour les personnes rencondes difficultés trant dans leurs démarches administratives. (sur demande)



CLAUDINE AUMONT

06 80 96 38 22 aumontclaudine7@gmail.com **BÉATRICE HERROU** 06 87 42 72 47

association.calliope@laposte.net



DESSIN - PEINTURE

ADAMM

Dessiner, peindre de 7 à 77 ans



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 02/10/2020

JOURS ET HORAIRES

• Mercredi : 14h15 à 16h15 (dessin débutants)

14h15 à 16h15 (arts graphiques) 14h15 à 16h45 (peinture débutants) 17h à 18h30 (dessin enfants)

• Jeudi : 10h à 12h30 (peinture à l'huile pour les confirmés)

• Samedi 2 fois par mois : 14h à 16h30 (cours de nu pour tous)

LIEU

Centre des arts et loisirs

TARIFS TRIMESTRIELS

Dessin débutants : 98€ Peinture : 118€

Enfants : 72€

Carte d'adhérents annuelle : 20€

- 10% pour les Buchelois

À 7 ans on découvre le dessin et la peinture. De 12 à 20 ans on peut se préparer pour rentrer dans une école d'arts. De 20 à 77 et plus, ce peut être le choix d'un futur métier ou un loisir qui enrichit.



JEU DE RÔLE

CJSM LES CHEVALIERS DU VENT

entretenir la flamme du jeu de rôle



À partir de 10 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 05/09/2020

JOURS ET HORAIRES Samedi : 14h à 20h

LIEU

Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS

Buchelois : 10€ Extra muros : 15€ Nous réunissons les passionnés et les débutants qui souhaitent s'essayer au jeu de rôle. A mie chemin entre le jeu de société et le théâtre d'improvisation, cette activité vous permet de développer votre imagination et vos talents d'orateur.



ÉCOLOGIE

LE MANTOIS EN TRANSITION

Transition locale pour une transition globale



Pour tous

- DEBUT DE L'ACTIVITÉ
- JOURS ET HORAIRES
 Un samedi tous les deux mois :
 14h à 16h
- LIEU

Salle des aînés

TARIFS ANNUELS
de 2€ (pour les adhérents) à 5€
Cela dépend de l'atelier.



Au Mantois en transition, nous pensons que chaque action pour la transition est importante, même celle qui parait la plus petite et la plus insignifiante. Ainsi, se familiariser à la réduction des déchets dans son quotidien peut être un point de départ vers une démarche plus résiliente.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE LA NOTE ROSE

Activité réservée aux femmes touchées par un cancer « dit féminin »



- DEBUT DE L'ACTIVITÉ 17/09/2020
 - JOURS ET HORAIRES Jeudi : 10h à 11h30 Vendredi : 14h15 à 15h15
- **LIEUX**
 - Salle multi-activités Centre des arts et loisirs
 - Plaine des sports Grigore-Obreja
- TARIF ANNUEL

15€ + adhésion à la Note Rose obligatoire : 20€



L'activité physique réduit sensiblement les risques de récidives et la fatigue résiduelle. Elle contribue à la réappropriation de son corps après les traitements.



CHANT CHORAL HARMONISÉ À 4 VOIX

CHORALE TAPAGE

Le plaisir de chanter ensemble, le plaisir de partager



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 09/08/2020

JOURS ET HORAIRES
Croquenotes:

Mardi : 18h15 à 19h15 Chorale Tapage : Mardi : 19h45 à 22h

TARIF ANNUEL

120€

La pratique du chant choral fait travailler la voix, la respiration et apporte le bien-être et la convivialité



SANTÉ

OMBR'ELL

Une pause dans la maladie

ONTACT 06 38 43 74 13 ombrell.association@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 26/09/2020

JOURS ET HORAIRES
Le dernier samedi

de chaque mois de 14h à 17h

LIEU
Salle d'évolution
École Pierre-Larousse

TARIF ANNUEL
15 € par famille

L'association vient en aide aux familles dont un ou plusieurs enfants sont atteints d'un cancer.



COUTURE

L'IDÉE À COUDRE

Des ateliers couture entre amies ou en famille



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 09/09/2020

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 18h à 22h
Vacances scolaires incluses

LIEU
Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL 260€

Vous avez toujours rêvé d'apprendre la couture, de créer vos propres vêtements et accessoires ?

Débutant(e) ou expert(e), avec ou sans projet, la couture vous passionne ou vous souhaitez





apprendre à coudre, réaliser vos vêtements, vos objets de décoration ou faire des cadeaux personnalisés, Nadia, couturière professionnelle, vous apprendra toutes les techniques et astuces.

FORUM DES ACTIVITÉS

dimanche 14h 6 septembre 18h

Plaine des Sports Grigore-Obreja

les démonstrations

14:00 chant • chorale Tapage

14:20 kizumba • Vamos Dançar

14:30 danse modern jazz • Energizen

14:40 taï chi · Amemtee

14:50 astrologie méditation • Les chemins de Tara

15:10 capoeira · Capoeirarte

15:20 kendo • Kendo Buchelay

15:30 mixed martial arts • Coach sports fight MMA

15:40 krav maga • Krav Maga Buchelay

15:50 kung fu · Amemtee

16:00 zumba · Rythme et vous!

16:10 judo · Club sportif de Buchelay

16:20 danse africaine · Africa Danse M'Bonda

16:30 muay thai • Muay Thai Buchelay

16:40 pilate • Energizen

17:00 yoga de la femme • Les chemins de Tara

17:20 chant • chorale Tapage

17:30 kizumba • Vamos Dançar

buchelay.fr

ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT

SERVICE ENFANCE JEUNESSE

Evadez-vous!



NICOLAS ARDOUIN 01 30 92 59 39 alsh@buchelay.fr

De 3 à 11 ans

- DEBUT DE L'ACTIVITÉ 01/09/2020
- JOURS ET HORAIRES Hors période scolaire : Mercredi: 7h15 à 19h

Pendant les vacances scolaires :

Tous les jours : 7h15 à 19h

- LIEU Accueil de loisirs
- TARIFS ANNUELS Les tarifs sont consultables sur buchelay.portail-familles.net

Les accueils de loisirs municipaux apportent une offre d'activités aux enfants de 3 à 11 ans qui s'inscrit dans une démarche pédagogique répondant aux obiectifs éducatifs suivants : favoriser la socialisation de l'enfant : permettre la découverte et le développement de ses capacités physiques, intellectuelles et des ses possibilités d'expression, de création et d'imagination ; permettre un réel dépaysement, une rupture ludique avec le quotidien ; développer une relation entre l'enfant et l'adulte basée sur le respect mutuel. la prise en compte de l'enfant comme individu à part entière, le dialogue et l'autorité





SCRAPBOOKING

SCRAP & VOUS

Vos photos autrement ...

Pour tous

- DEBUT DE L'ACTIVITÉ 01/09/2020
- **JOURS ET HORAIRES**

Mardi: 18h à 20h30 Vendredi: 17h30 à 20h Samedi: 14h30 à 17h30

LIEU

Salle multi-activités Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL

100€

dont 20€ d'adhésion. Possibilité de participer aux ateliers ponctuellement moyennant une participation.

Le scrapbooking consiste à mettre en scène vos photos de manière originale sous forme de page ou de mini-album,

qui vous feront revivre vos meilleurs moments ou voyages. Personnalisez vos cartes pour chaque occasion de la vie : anniversaire, mariage, invitation, naissance, menus, marques places...

Réalisez vos « home déco » : cadres, boîtes...





HÉLÈNE LABARRÈRE 06 64 68 95 07 ÉLODIE LABARRÈRE 07 61 54 50 16 scrapetvous@gmail.com



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 01/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Tous les jours de 9h à 23h

LIEU

Salle du billard club 6, rue Gabriel-Péri

TARIFS ANNUELS

- de 21 ans : 30€ Buchelois : 155€ Extra muros : 250€

Cotisation avec licence obligatoire

Quel que soit votre âge, vos disponibilités, votre niveau de jeu, venez autour de 6 billards français découvrir ce sport, vous perfectionner, participer aux compétitions départementales, participer à des tournois internes entre adhérents, passer un bon moment entre amis.



JARDINAGE/CULTURE

JARDINIERS DU VAL DE SEINE

Venez apprendre ou vous perfectionner dans la culture des légumes ou des fleurs



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 15/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Mardi, jeudi et samedi : 9h à 12h

LIEU

Ile l'Aumône 11 allée Eric Tabarly 78200 Mantes-la-Jolie

TARIF ANNUEL

25€

L'association favorise la connaissance et la transmission des techniques de jardinage, l'accès au jardin à tous les publics, les rencontres entre les jardiniers, la défense et la promotion d'un jardinage naturel pratiqué dans le respect de l'environnement.



MICRO INFORMATIQUE & INTERNET

jm.sevegrand@gmail.com

L'accès facile à Internet et au monde de l'informatique

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 06/10/2020

JOURS ET HORAIRES

Mardi: 17h30 à 19h30 Jeudi: 14h à 16h Samedi: 10h à 12h

LIEU

Salle informatique 1 bis place Trolliard

TARIFS ANNUELS

Nouveaux adhérents

Buchelois: 60€ / Extra muros: 70€

Renouvellement

Buchelois : 20€ / Extra muros : 30€

Animateur: 10€

Démystifier l'accès à Internet et aux services web à partir de vos différents appareils, PC, tablettes et/ou smartphones.



FILM AMATEUR

NOVUS STUDIO

Tenter de transmettre nos passions



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Rendez-vous ponctuels en fonction des besoins de reportage/tournage.

TARIF ANNUEL

40€

L'activité principale de l'association est la réalisation de reportages sur les évènements locaux ou les causes que soutiennent nos membres.

Mais nous réalisons quelquefois des court-métrages et nous organisons diverses activités autour de l'informatique et des jeux vidéos.







ARTISANAT

MAINS CRÉATIVES

Bienvenue aux ateliers d'artisanat!



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Lundi: 14h à 18h Mardi: 10h à 18h

LIEU

Salle multi-activités Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS

Cotisation:

22€ Buchelois: 1 personne 2 personnes même famille ou 2 activités artisanat 32€ Extra muros: 1 personne 40€ 2 personnes même famille ou 2 activités artisanat 60€

Broderie, dentelles aux fuseaux, peinture sur bois, sur porcelaine, couture, etc. Les ateliers d'artisanat accueillent avec bonheur tous les savoir-faire et toutes les personnes désireuses d'apprendre.





ANIMATIONS SENIORS

CLUB DE L'AMITIÉ

Un espace dédié à vos envies



Seniors

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Lundi, mardi et jeudi :

14h à 18h

Mercredi: 9h30 à 15h

Salle des aînés Christian-Candon

TARIFS ANNUELS

Buchelois - 1 personne: 12€

- couple: 17€

Extra muros - 1 personne : 36€

- couple:

Il y a toujours quelque chose à faire et à créer au Club de l'amitié. Tout au long de la semaine, de nombreux ateliers sont proposés. Jeux de cartes et de société, chorale, préparation et dégustation de brunchs, remise en forme,



balade en forêt, généalogie, activités manuelles et bien plus encore. Que ce soit seul ou accompagné, vous trouverez de quoi vous amuser.



ATELIER D'ÉCRITURE CHORÉGRAPHIQUE ET CAETERA

Partager, créer, s'engager ... danser



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 02/09/2020

JOURS ET HORAIRES
Mercredi: 19h15 à 21h15

LIEU

Plaine des sports Grigore-Obreja



Notre compagnie a vu le jour il y a plusieurs années et est actuellement formée de trois danseuses issues d'horizons différents où chacune amène sa vision personnelle de la danse, en travaillant dans une dynamique de co-création.

Nous prenons à cœur de faire ressortir dans nos chorégraphies nos émotions et éprouvons un immense plaisir à les partager sur scène.



KIZOMBA

VAMOS DANCAR

Douceur et sensualité



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 16/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Mercredi : 21h15 à 22h20 Samedi : 14h à 17h

TARIFS ANNUELS

Buchelois : 230€ Extra muros : 280€ Séance d'essai gratuite.

LIEU

Plaine des sports Grigore-Obreja L'association Vamos Dançar, vous invite à découvrir une danse douce, sensuelle et contemporaine dans une ambiance conviviale. Venez vous initier à la musicalité et à la pratique de la kizomba!



DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

AFRICA DANSE M'BONDA

Africa Danse M'Bonda, bouger le corps et l'esprit, avec humour...

ONTACT

MARTIN 06 12 43 88 92 CHRISTINE 06 17 51 23 63

grandmathos@hotmail.com

Pour tous

- DEBUT DE L'ACTIVITÉ 11/09/2020
- JOURS ET HORAIRES Vendredi : 19h à 20h30
- **LIEU**

Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL 270€

Culture vibrante venue d'Afrique mêlant rythmes, humour et énergie. La danse africaine transporte à la découverte de soi dans le dépassement physique et le partage d'émotions.

Cet atelier vous invite au voyage sans demi-mesure.





TANGO ARGENTIN

A13 TANGO

Le tango argentin est bien plus qu'une danse : c'est un art de vivre





AMITIS MESSDAGHI 07 66 05 78 12

a13tango@gmail.com

Pour tous

- DEBUT DE L'ACTIVITÉ 23/09/2020
- **JOURS ET HORAIRES**
 - Cours réguliers

Mercredi : 20h à 21h

Débutant

Mercredi : 21h à 22h
• Intermédiaire, stage,
cours particulier, milonga :

ponctuellement le mardi, samedi ou dimanche

TARIF ANNUEL

270€

Stage, cours particulier, milonga: tarifs en fonction des intervenants.

LIEU

Centre des arts et loisirs

Le tango argentin est une danse sociale populaire venant de Buenos Aires et de Montevideo. Elle se pratique à la milonga (bal tango) que nous avons le plaisir d'organiser régulièrement. A13 tango vous convie chaleureusement à venir découvrir cet art.





DANSE COUNTRY

COUNTRY DREAMS

La Country, le bonheur



Pour tous

■ DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES
Débutant

Lundi : 18h30 à 19h30

Novice

Lundi: 19h30 à 20h30

Intermédiaire

Lundi: 20h30 à 21h30

LIEU

Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS

1 heure : 120€ 2 heures : 180€ Couple 1 heure : 200€ Buchelay Country Dreams vous invite à découvrir la danse country, en ligne ou en couple. Les cours sont encadrés par Stéphane et Annie, dans une ambiance joyeuse et conviviale.





ZUMBA

RYTHME ET VOUS!

Un rythme endiablé pour un corps sculpté!



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Lundi: 19h à 21h (Morgan) Vendredi: 20h30 à 22h (Kalidou) Samedi: 11h à 12h30 (Morgan)

TARIFS ANNUELS

Buchelois

ou salariés à Buchelay : 200€

Extra muros : 250€

LIEU

Salle de danse

Plaine des sports Grigore-Obreja





Des cours de zumba encadrés par des instructeurs diplômés. Un mélange de danse et de fitness accessible à tous niveaux, un entraînement complet et facile à suivre qui sculpte votre corps au son des meilleurs hits internationaux.

Une ambiance déjantée et conviviale vous attend.



DANSE - GYM - PILATES

ENERGIZEN

→ LIEU POUR TOUTES LES ACTIVITÉS Plaine des sports - Salle de danse

ONTACT
SYLVIE TURNER
06 15 34 06 47

energizen@gmail.com Facebook : pilates energizen Facebook : danse energizen

DANSE MODERN'JAZZ Enfants et ados

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 09/09/2020

JOURS ET HORAIRES

· Enfants:

- 4 à 5 ans Mercredi : 14h à 15h

- 6 à 8 ans Jeudi : 17h à 18h - 8 à 11 ans Mercredi : 15h à 16h

• Ados : Mercredi : 17h à 18h15

TARIFS

• Enfant 1h:

Buchelois: 190€ / Extra muros: 240€

• Enfant 1h15 :

Gardez la forme en dansant

Buchelois : 210€ / Extra muros : 270€

Adultes GYM DANSE

silhouette. Vous retrouverez souplesse et énergie.

Donnez à votre corps l'occasion de retrouver la joie dans le

mouvement en effectuant des exercices de fitness, renfor-

cements musculaires, étirements qui permettent d'affiner la

Les cours sont dispensés par le professeur diplômée Sylvie Turner. Sur une grande variété de styles musicaux et dans une ambiance chaleureuse, cours à partir de 4 ans et jusqu'aux ados. Nous proposons une participation au spectacle en juin, représentatif du travail de l'année.

Découverte et perfectionnement de la danse modern'jazz



ATELIER CHOREGRAPHIQUE

Enfants et ados

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 16/09/2020

JOURS ET HORAIRES Mercredi : 16h à 17h

TARIFS ANNUELS

Buchelois : 60€ Extra muros : 75€ Destinées aux élèves déjà inscrits dans les cours réguliers de modern'jazz, les séances, qui ont lieu une fois

les uliers d'jazz, s, qui e fois

par mois, mènent sur la préparation du spectacle de fin d'année.

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 10/09/2020

DOUCE

JOURS ET HORAIRES

Jeudi: 19h à 20h

Adultes

PILATES

Améliorer sa posture et soulager les douleurs articulaires

Encourager la créativité

La pratique du pilates renforcent les abdominaux, les fessiers, le dos et les muscles profonds afin d'éviter les douleurs articulaires. Il développe la souplesse et allonge la colonne vertébrale. Enfin, le pilates favorise l'évacuation du stress par l'apprentissage de la coordination respiration/mouvement.



JOURS ET HORAIRES

 Débutant et intermédiaire : Lundi :13h30 à 14h30 Mercredi : 18h15 à 19h15

Intermédiaire : Jeudi : 12h15 à 13h15 et 18h à 19h

TARIFS ANNUELS

Buchelois : 230€ Extra muros : 240€

Adultes CY V

Entretenir son corps

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Lundi: 14h30 à 15h30

lon quatre axes: assouplir ses articulations, renforcer ses muscles, améliorer son équilibre, adopter une bonne posture lors des gestes au quotidien.

Séance qui s'articule se-

Elle se terminera avec une petite relaxation. La pratique d'une activité douce et régulière est bénéfique à tout âge.

TARIFS ANNUELS (1h) GYM DANSE OU GYM DOUCE

Buchelois : 180€ / Extra muros : 220€

Tarifs préférentiels

- 10 % pour une autre discipline proposée par l'association ENERGIZEN.
- 10% pour une 2ème personne de la même famille.

19

KENLAW DANCE

Coordonner les données du corps, l'art de la danse hip-hop



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 18/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Vendredi: 18h30 à 19h30 et 19h30 à 22h

LIEU

Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL 250€

payable en trois fois

La danse hip-hop est une pratique pluridisciplinaire.

Notre association a pour but de promouvoir les cultures hiphop auprès de la jeunesse, à travers le break dance, animé par le danseur chorégraphe Kenlaw, leader de la compagnie 1er Avertissement formation et reconnue mondialement. Le break dance est une activité sportive et une danse d'art de rue. Elle est établie à partir de performances techniques et spectaculaires et une écriture chorégraphique artistique.





WOMAN'S FIT

EL'BOUGE

Parce que chaque victoire commence par la motivation



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 08/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Mardi: 9h30-11h Mercredi (autre lieu):

21h à 22h30 Vendredi: 9h30-11h

Dimanche: 10h - 11h30

LIEU

Dojo de la Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

Forfait 150€ (1 cours par semaine) Forfait 200€ (2 cours par semaine) Forfait 250€ (3 ou 4 cours par semaine) Nous proposons des cours de fitness pour tous niveaux avec comme devise plaisir et effort.



FOOTBALL

ISKY FOOTBALL CLUB

Travail, solidarité et abnégation



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 13/07/2020

JOURS, HORAIRES ET LIEUX

• Mardi: 20h à 21h30 **Butte verte** Mantes-la-Jolie

 Vendredi: 20h30 à 22h Complexe sportif Magnanville

TARIF ANNUEL

50€

Nous souhaitons favoriser la performance tout en créant un esprit de solidarité! Si les joueurs donnent tout les uns pour les autres, alors nous avons réussi.





ROLLER SKATING

La pratique du roller protège notre environnement

À partir de 6 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 13/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Dimanche: 10h30 à 12h30

LIEU

Parking Safran

TARIFS ANNUELS

• Enfant : 80€ • Adulte : 100€ La pratique du roller demande une maîtrise technique mais aussi partager de bons moments de cours, de compétitions et de randonnées.





SYLVIE CAPPRY 06 44 83 73 40 **VERONIQUE MOUSEL** 06 61 04 15 05 michel.cappry@orange.fr



YOGA

OGA TERRE NATURE

loga vinyasa et méditation pour cultiver la paix intérieure et la forme physique



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES Lundi: 9h15 à 10h45

LIEU

Dojo de la Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS

Séance d'essai gratuite Carte 10 cours: 120€ Carte 20 cours : 220€ Carte 30 cours : 300€

Durant les séances chacun pratique à son rythme. Ensemble nous explorons comment allier la respiration, le mouvement et l'attention pour harmoniser le corps et l'esprit. Nous réalisons des postures car elles développent la souplesse, la tonicité musculaire, l'équilibre et la conscience corporelle. Les postures s'allient ou sont alternées avec des méditations et un travail de respiration. Cela avive la concentration, le lâcher prise en ralentissant le

flux des pensées pour être pleinement dans l'instant présent.

Parfois un temps est réservé pour la pratique du thaï yoga massage ou des postures en duo. Ce sont des moments de partage joyeux et bienveillant.

Nous organisons également des ateliers thématiques et des balades yoga/médiation en plein air une fois par mois les week-end.





BIEN ÊTRE - CRÉATIVITÉ

IS LES SENS' CIEL

ONTACT vislessensciel@gmail.com

Et si on pr<mark>enait le temps de regar</mark>der, ressentir, prendre soin de soi, de créer, de bouger

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES Ponctuellement lors d'évènements

TARIFS À l'atelier Nous sommes deux éducatrices spécialisées et une psychomotricienne (spécialisées et une psychomotricienne). Soucieuses du bien-être de chacun, nous avons entrepris des formations complémentaires à nos formations initiales : shiatsu, danse thérapie, soins énergétiques, relaxation, sophrologie ludique, art thérapie.

Nous intervenons ponctuellement à la Plaine des Sports Grigore-Obreja et sur demande dans des structures bucheloises ou environnantes.

Nos ateliers peuvent être variés et ajustables. Ils permettent des instants de ressourcement, de



créativité et de lâcher prise. Ils s'adressent à un public spécifique (enfant, adulte), mais peuvent permettre aussi une rencontre intergénérationnelle (atelier parents/enfants). Nous pouvons bien entendu intervenir auprès d'enfants ou d'adultes en situation de handicap ou non. Nos possibilités d'interventions sont assez diverses: dans des structures scolaires (alternatives ou non), des centres de loisirs, des maisons de retraite, dans le secteur social ou médico-social. Nous pouvons également animer et échanger sur des thèmes variés (parentalité...). A chaque vacances nous organisons également des stages enfants (sports/créativité/bien être).

HATHA YOGA

ANTAR YOGA

Maîtrise des <mark>fluctuations</mark> du mental



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 08/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Mardi: 19h à 20h30

Un dimanche par mois : 9h30 à 12h30

TARIFS ANNUELS

Cours:

Buchelois: 240€ Extra muros : 250€

Stage: 35€

Le chemin du yoga vous amènera vers une plus grande maîtrise de votre mental. Grâce aux asanas (postures), aux pranayama (respirations) mais aussi à travers la vibration des mantras et des bols chantants. Florence yous emmènera sur les rivages de votre nature profonde.



YOGA / MÉDITATION / ASTROLOGIE

CHEMINS DE TARA

Connecter notre corps, cœur et esprit aux cycles de la nature

Les Chemins de Tara vous propose des ateliers de yoga, méditation, mouvements intuitifs, philosophie du yoga et astrologie pour vous relier à votre corps, votre cœur et votre esprit mais aussi aux cycles de la nature. Vous apportant une sérénité, une force

Chaque mois, nous vous proposons des ateliersrencontres « mixtes » mêlant la découverte de vos différents corps : physique, émotionnel, énergétique, mental. Une re-découverte de vous-même dans un environnement curieux, ouvert et bienveillant.

intérieure et une confiance en la vie.





DEBUT DE L'ACTIVITÉ 01/09/2020

JOURS ET HORAIRES

• Rencontre, méditation et astrologie :

Mercredi: 18h45 à 20h

 Atelier yoga : Dimanche : 9h à 12h Stage d'une journée prévu dans l'année.

LIEU

Plaine des sports Grigore-Obreja Centre des arts et loisirs

TARIFS

Atelier de 3h le dimanche matin : 40€ / 45€

Rencontre, médiation et astrologie :

Tarifs réduits si vous réservez en avance et plusieurs ateliers. Écrivez-nous pour recevoir le planning complet.



Rendez-vous mensuels:

Le mercredi soir : méditation et astrologie (1h15) Le dimanche matin : atelier de voga et techniques mixtes Les débutants et les pratiquants expérimentés sont les bienvenus. Les femmes enceintes aussi.

Un temps d'échange et de partage est prévu dans ces propositions.



UGET'S GYMS

rendre soin de son corps dans une belle harmonie

CLAUDINE AUMONT 06 80 96 38 22 aumontclaudine7@gmail.com **HUGUETTE TABU** 06 20 35 61 17

Pour tous

- **DEBUT DE L'ACTIVITÉ** 07/09/2020
- JOURS ET HORAIRES Gym douce-relaxation Lundi: 14h30 à 15h30 et 15h45 à16h45 Gym fitness/danse Mardi: 10h à 11h Vendredi: 10h à 11h
- LIEU. Salle de danse Centre des arts et loisirs
- TARIF ANNUEL 20€

L'association propose des séances de travail contrôlées et évolutives de avmnastique corporelle pour le bien-être et l'épanouissement de l'adhérent.

Huguette Tabu assurera les cours avec son dynamisme et sa bonne humeur habituelle.





KUNG FU, TAI CHI CHUAN, QI GONG, SHUAI JIAO, YI QUAN ET TAI KI KEN

Chacun peut trouver son équilibre en pratiquant les arts de santé et/ou les arts martiaux chinois

Pour tous

Techniques de bien-être pour la santé à partir du gi gong et tai chi, techniques martiales pour la self-défense d'entretien ou de compétition.



LIEU

Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

· Enfant. étudiant : 220€

205 € pour le 2e enfant, 190 € pour le 3e enfant, 175 € pour le 4e enfant.

• Adulte : 260€

(un cours par semaine) **320**€ (plusieurs cours et disciplines par semaine)







JOURS ET HORAIRES Kung Fu (dojo)

• Enfants de 5 à 7 ans : Mercredi : 14h à 14h45 • Enfants de 7 à 12 ans : Mercredi : 14h45 à 16h

Adultes : Jeudi : 15h à 16h Kung Fu et Shuai Jiao (dojo)

· Adolescent(e)s et adultes : Samedi : 16h à 18h



ONTACT



VÉRONIQUE LESUEUR 06 22 42 57 84 lesueur.vero@gmail.com JEAN-LUC LESUEUR 06 12 62 93 31 lesueur.jeanluc@gmail.com

JOURS ET HORAIRES

Tai Chi Chuan (salle de danse)

 Débutants - lundi : 10h15 à 11h15 Non débutants - lundi : 11h15 à 12h15 Qi Gong (salle de danse) Lundi: 9h15 à 10h15 Qi Gong et Tai Chi Chuan (dojo) Jeudi: 14h à 15h

Note Rose (salle de danse) Jeudi: 10h à 11h30 Vendredi: 14h15 à 15h15

Thérapie physique adaptée





SPORTIVE BUCHELOISE



Ensemble nous irons loin

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 12/09/2020

JOURS, HORAIRES ET LIEU Informations au Forum des activités, dimanche 6 septembre.

TARIF ANNUEL 150€ Pratique de football de tout niveau, ouvert dès l'âge de 6 ans jusqu'au niveau vétéran (+35ans).



KARATÉ

KARATÉ CLUB

Rejo<mark>ignez notre</mark> club de champions !

ONTACT

BILLY SIGNAVONG
06 49 49 87 19
karate.buchelay@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 09/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Cours « Baby Karaté »
Samedi : 9h30 à 10h30
Cours enfants / adultes
Lundi : 18h30 à 19h45

Mercredi: 16h à 17h (enfants uniquement)

Samedi : 10h30 à 11h30 • Cours supplémentaires

Jeudi (cours compétiteurs) : 18h à 19h* Dimanche (niveau avancé) : 9h30 à 11h30



Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

• Enfant/Adulte : 247€**

• Baby (de 4 à 5 ans) :172€**

- Cours supplémentaires
 - + 50€ les jeudis
 - + 70€ les dimanches

-10% sur la cotisation (hors cours supplémentaires) pour la 2° et la 3° personne de la même famille.

Votre enfant souhaite faire du karaté ? Bonne idée. Plus qu'un simple sport, le karaté est un apprentissage de la vie. Il peut se faire dès l'âge de 4 ans, et tout au long de votre parcours, il apprendra à maîtriser son corps grâce à des exercices d'équilibre tout en s'amusant. En avançant dans les années, que ce soit en loisir ou en compétition, il découvrira toutes les diversités de ce sport et trouvera son bonheur. Les bienfaits du karaté sont nombreux et la liste est longue : mémoire, agilité, souplesse, motricité, équilibre, coordination...

Contrairement aux idées reçues, le karaté n'est pas un sport violent, car on apprend avant tout à maîtriser ses coups et à les retenir.

Les cours sont assurés par Joël Signavong, ceinture noire 5° dan, professeur diplômé d'Etat et jury des grades dans les Yvelines, formateur de plusieurs champions départementaux, régionaux et nationaux.

Rejoignez-nous dès maintenant sur le tatami!





À partir de 5 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 15/09/2020

JOURS ET HORAIRES Cours adultes (tous niveaux)

Mardi: 20h30 à 22h00 Cours adultes, ados et enfants (tous niveaux)

Samedi: 9h30 à 11h

LIEU

10% de remise pour les familles ou pour tout parrainage.

Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS*

• Adulte : 240€

Ado et enfant : 180€

La capoeira est l'art brésilien martial par excellence. Au rythme des instruments et des chants. les élèves perfectionnent techniques combat. des acrobaties et s'ouvrent à la culture afro brésilienne. Petits et grands, jeunes et moins jeunes gagneront souplesse, discipline et maîtrise de soi.



Profitez du cours d'essai gratuit pour découvrir la capoeira tout seul, en famille ou entre amis. Le professeur Facao et ses élèves vous accueilleront avec plaisir.

SELF-DÉFENSE

KRAV MAGA

Self-défense efficace, responsable, accessible à tous, enfants, ados, adultes

ONTACT 06 25 49 44 40 contact@kravmaga-teamrg.com kravmaga-teamrg.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 02/09/2020

JOURS ET HORAIRES Enfants débutants (6-11 ans) Mercredi: 17h à 17h45 Adolescents (12-17 ans) Mercredi: 17h30 à 18h25 Adultes débutants

Mercredi: 18h30 à 19h30

Adultes gradés Mercredi: 18h30 à 20h10

LIEU

Dojo de la Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS* Enfant: 212€ Ado: 242€ Adulte: 282€

Réduction Famille/Couple :

60€ pour 2 pers. / 120€ pour 3 pers.

Habitants de Buchelay : - 30€

* Licence comprise.

L'expertise de professionnels passionnés, dans un esprit associatif. Synthèse des techniques les plus efficaces de divers arts martiaux, le krav maga est la méthode de self-défense la plus reconnue dans le monde. Les techniques



sont simples, efficaces, instinctives, réalistes, en réponse à tous types d'agressions ; dans le cadre légale de la légitime défense. Nous proposons un enseignement de qualité et une progression rationnelle. Vous apprécierez la pédagogie de notre enseignement, adap-



tée à chaque public : cours enfants, cours ados, cours adultes débutants à confirmés. Raymond Gros, directeur technique, professeur diplômé d'Etat, ceinture noire 7e dan, expert fédéral assure les sections adultes ; Cédric Gier, diplômé d'Etat, ceinture noire 3e dan, assure les sections enfants et ados.



MUAY THAI

Venez vous surpasser dans les règles de l'art thaïlandais



À partir de 6 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Adultes

Lundi et jeudi : 20h à 22h Mercredi : 20h15 à 22h15 • Enfants (6-11 ans) Samedi: 14h à 15h Adolescents (12-16 ans) Samedi: 15h à 16h

LIEU

Dojo de la Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

Adulte

Buchelois: 245€ Extra muros : 265€ Enfant et adolescent Buchelois: 150€ Extra muros : 165€

Ce sport ancestral thaïlandais combine la riqueur, le respect et le dépassement de soi mental et physique.





KENDO

BUCHELAY BUDO CLUB

'art martial des samouraïs





LUDOVIC HIDRIO 06 77 55 93 04 kendobudoclub78@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 08/09/2020

JOURS ET HORAIRES Cours débutants

Mardi: 20h30 à 21h30 Jeudi: 20h05 à 21h30 Cours confirmés Mardi: 20h30 à 22h15 Jeudi: 20h05 à 22h15

LIEU

Dojo de la Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

Adulte : 210€ Etudiant: 180€ Enfant: 120€ Sans emploi: 105€

Licence fédérale obligatoire : 40€

Le kendo est une forme d'escrime japonaise qui est pratiqué avec du matériel adapté : shinaï arme en bambou et bogu armure de protection. Il permet aux pratiquants de développer de nombreuses qualités : concentration, précision, respect de soi et de l'adversaire. Grâce aux déplacements et au maniement du shinaï, tous les muscles du corps sont sollicités lors de l'entrainement. Le kendo se pratique à tout âge et il permet de se dé-

fouler lors d'une compétition ou



d'une simple pratique en groupe. L'enseignement est assuré conjointement par Koïchi Nakabayasahi, champion d'Europe 2019 et Ludovic Hidrio 3ºdan tous les deux diplômés d'état CFEB.



CLUB SPORTIF DE BUCHELAY

DEBUT DES ACTIVITÉS 14/09/2020

Plaine des sports Grigore-Obreja





Détermination, contrôle de soi et respect

Pour tous

JOURS ET HORAIRES **Enfants**

Mardi:

17h30 à 18h30 de 6 à 8 ans 18h30 à 19h30 de 9 à 12 ans

Vendredi:

17h30 à 18h30 de 6 à 12 ans

(selon effectifs) Adultes

Mardi:

20h30 à 22h20

TARIFS ANNUELS

Buchelois: 160€ Extra-muros: 180€

+ adhésion de 40€ à la FFJDA

Le judo fait appel à un apprentissage de tous les sens. Il met en éveil nos capacités de perception et développe nos qualités humaines : éducation du corps et de l'esprit, éthique, grades et katas. Vous serez encadrés par le champion de France de Judo de 2º division et 1ºr mondial 2020 de lutte chinoise.



PRÉPARATION PHYSIQUE

Pour tous

Cours mixtes et tous niveaux

JOURS ET HORAIRES

Lundi: 20h à 21h30 Mardi: 19h à 20h30 Mercredi: 20h15 à 21h15 Jeudi: 19h à 20h Samedi: 12h à 13h

(à thème : cardio, fessiers, body pump...)

TARIFS ANNUELS

• 1 cours par semaine Buchelois: 160€ Extra-muros: 190€ Cours illimités Buchelois: 200€

Extra-muros: 230€

Vous souhaitez améliorer ou développer vos performances physiques, sculpter votre corps, maigrir, vous renforcer musculairement, canaliser votre énergie? La préparation physique est là pour vous. Vous serez entraînés par deux champions du Monde 2019 de lutte chinoise qui vous aideront à vous surpasser.

GYM SENIORS

JOURS ET HORAIRES

Mercredi: 10h30 à 11h15 3 ans

11h30 à 12h15 de 4 à 5 ans

Vendredi: 17h à 17h45 3 ans 18h à 18h45 de 4 à 5 ans

TARIFS ANNUELS

- Buchelois : 150€ - Extra-muros : 165€

De 3 à 5 ans

La baby gym fournit aux enfants un espace de jeux et d'échanges qui permet de les accompagner dans leurs développements moteur, sensoriel et social.

JOURS ET HORAIRES

Mardi: 10h à 11h Vendredi: 10h à 11h

TARIFS ANNUELS

- Buchelois: 130€ - Extra-muros : 150€ Séniors

Des cours de gym fitness proposés aux séniors par des encadrants professionnels.





REMISE EN FORME ET MUSCULATION

REMISE EN FORME

plainedessports@buchelay.fr

Le sport pour tous dans une ambiance familiaile

Adultes

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 30/06/2020

JOURS ET HORAIRES

Du lundi au vendredi : 9h à 22h30 Samedi: 9h à 18h / Dimanche: 9h à 13h Cours collectifs:

• Cardio body scult : Mardi - 19h à 20h30 • Préparation physique : Jeudi - 19h à 20h

LIEU

Salle de remise en forme Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS

Buchelois & adhérents ass. sportives: un an : 150€ six mois: 110€

trois mois: 80€

Extra muros: un an 300€ six mois : 200€ trois mois : 150€

Une salle de 300 m² équipée avec un matériel haut de gamme et entretenu régulièrement. On y vient pour y pratiquer la musculation, le cardio training et pour participer aux cours collectifs. Ceuxci sont offerts aux abonnés.

Vous serez accompagné par l'un des trois coachs diplômés



même conseillé individuellement si vous le désirez avec des programmes sur mesure. Débutant ou confirmé, venez atteindre vos objectifs dans un cadre et une ambiance favorables à la pratique du sport en salle.

MIXED MARTIAL ARTS

OACH SPORTS FIGHT

Cours mixtes et tous niveaux adultes et enfants

A partir de 14 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 08/09/2020

JOURS ET HORAIRES

Adultes (à partir de 14 ans) Mardi et jeudi : 20h à 21h45

Enfants

Samedi: 11h30 à 12h30

LIEU

Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

Enfant: 150€ / Adulte: 240€



Le MMA est l'art martial ultime dont l'organisation la plus célèbre est l'UFC.

C'est un regroupement des techniques de boxe pieds/ poings, lutte et jiu jitsu, le tout dans un cadre bien réglementé.



ONTACT



HOCKEY SUR GLACE LOISIR

OCKEY SUR GLACE

DIDIER RONSIN 06 63 22 58 44

Viser le progrès et non la perfection

À partir de 16 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 07/09/2020

JOURS ET HORAIRES **Débutants**

> Lundi: 20h15 à 21h45 Jeudi: 20h à 21h Confirmés

Mercredi: 21h15 à 22h45

LIEU

Patinoire de Mantes-la-Jolie

TARIF ANNUEL 200€

Viril et subtil : voilà l'ambivalence qui décrit au mieux cette discipline sportive. Un bon joueur de hockey sur glace doit faire preuve de présence physique, être rapide, pour user ses adversaires et disposer de doigts de fée pour les abuser au moment opportun.



RANDONNÉE VTT

JCHELAY VTT

Randonnée VII chaque dimanche de l'année



PASCAL BORDE 06 10 20 57 05 buchelayvtt@gmail.com

À partir de 16 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ 06/09/2020

JOURS ET HORAIRES Dimanche: 8h45

LIEU DE DÉPART Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL 55€

Randonnées ouvertes à tous dans la bonne humeur et quelque soit son niveau pour découvrir notre belle région + un séjour découverte







Abonnez-vous aux alertes de Buchelay par SMS



inscription gratuite buchelay.fr

Dimanche 6 septembre 2020

FORUM DES ACTIVITÉS

Plaine des sports Grigore-Obreja



Renseignements



Centre des arts et loisirs 14 route de Mantes 78200 Buchelay 01 30 92 57 74 cal@buchelay.fr Plaine des sports Grigore-Obreja Rue de la Plaine des sports 78200 Buchelay 01 77 49 28 78 plainedessports@buchelay.fr

14h