



GUIDE DES ACTIVITÉS



20
TERRE
DE JEUX
24

2021
2022

buchelay.fr

culture

Service culturel Université Camille Corot	P. 3
Ateliers d'anglais Signe & Image	P. 4
Théâtre des Oiseaux	P. 5
L'école des 4 Z'arts Gospel attitude	P. 6
A Chacun son cirque Calliope	P. 7
Académie des arts Martyne Maillard Club de jeux de simulation mantais	P. 8
Le Mantois en transition La Note Rose	P. 9
Chorale Tapage Ombr'ell	P. 10

loisirs

Club de l'amitié L'idée à coudre	P. 11
Accueils de loisirs Scrap & vous	P. 12
Billard Club Les jardiniers du Val de Seine	P. 13
Club micro informatique Mains créatives	P. 14

danses

Compagnie Et Caetera Swing show	P. 15
Africa danse M'Bonda A13 Tango	P. 16
Energizen	P. 17
Kenlaw dance Country Dreams	P. 18
Rythme et Vous	P. 19

sports

Remise en forme	P. 19
Uget's gyms El'bouge	P. 20
Yoga Terre Nature Antar Yoga	P. 21
Yoga & spiritualité AMCMTCC	P. 22
Association sportive bucheloise Karaté Club	P. 23
Capoeira Krav Maga	P. 24
Muay Thai Buchelay Budo Club	P. 25
Olympic judo 78	P. 26
Coach sports fight Hockey sur glace	P. 27

ÉDITO

Paul Martinez,
Maire de Buchelay

20
TERRE
DE JEUX
24



Madame, Monsieur, chers Buchelois,

Vous tenez entre vos mains la nouvelle édition de notre Guide municipal des activités à Buchelay. Symbole d'une saison nouvelle pour les associations et les clubs, il est aussi le signe de la diversité et de la vitalité des offres sportives, culturelles et de loisirs sur notre commune.

Les deux saisons précédentes ont été marquées par la pandémie et l'arrêt brutal des activités quotidiennes pendant plusieurs mois, pour limiter la circulation du virus. Une situation inédite dans notre histoire contemporaine, dont nous mesurons encore à peine tous les impacts économiques et sociaux. Les confinements et couvre-feux successifs nous ont aussi éloignés les uns des autres.

Il est impossible d'imaginer ce que sera la saison 2021 – 2022, tant les événements les plus improbables ont dominé notre vie depuis un an et demi. Pour autant, l'espoir et l'optimisme demeurent, comme la mobilisation de tous pour faire vivre notre commune. C'est aussi le sens du label Terre de Jeux qui incarne notamment les valeurs sportives que portent Buchelay et ses habitants dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024 : le sport dans le quotidien de tous, toujours plus nombreux. Plusieurs rendez-vous ont ainsi été proposés dans ce contexte ces derniers mois. Ils vont monter en puissance dans ceux qui viennent.

J'adresse un chaleureux merci aux équipes de professionnels et de bénévoles, à toutes celles et ceux qui sont engagés dans l'organisation des activités à Buchelay. Leur dévouement au service des adhérents, leur participation aux événements qui rythment nos agendas culturels et sportifs font rayonner notre territoire. Je forme le vœu que les prochains mois vous apportent les résultats à la hauteur de vos espoirs et qu'ils puissent fédérer tous les publics. Si imprévisible soit-il, le contexte sanitaire ne doit pas entamer nos enthousiasmes. Nous pouvons être fiers de ce que nous accomplissons toujours ensemble... et de ce que nous allons encore réaliser.

Je vous souhaite de trouver dans les pages qui suivent les activités qui vous permettent de vous épanouir, de développer vos aptitudes et vos savoirs.

Continuez de prendre soin de vous pour prendre soin des autres.

Belle saison 2021 – 2022 à toutes et tous.

Paul Martinez

LECTURE - SPECTACLES - ATELIERS - MUSIQUE - THÉÂTRE

SERVICE

CULTUREL BIBLIOTHEQUE

La culture ouverte à tous !

CONTACT

SOPHIE CARUSO
01 30 92 59 20 - 06 26 98 14 50
sophie.caruso@buchelay.fr
bibliothequedebuchelay.blogspot.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

01/09/2021

JOURS ET HORAIRES

Bibliothèque

Mercredi : 14h à 19h

Vendredi : 17h à 19h

Samedi : 14h à 18h

TARIFS ANNUELS BIBLIOTHEQUE

Enfant : gratuit

Adulte buchelois : 5€

Adulte extra muros : 8€

Etudiant, retraité, demandeur d'emploi :
gratuit

Pour les ateliers et spectacles :

renseignements, tarifs et réservations au
01 30 92 57 74

Histoires, ateliers, danse, théâtre, sciences... Le service culturel a à cœur d'offrir un accès à la culture pour tous. Venez profiter de toutes les activités qu'il propose.

Nouveautés, BD, albums, romans, etc., sont à emprunter sans modération à la bibliothèque. Retrouvez-y également des ateliers et animations pour les plus petits et les plus grands : heures du conte, ateliers créatifs, jeux de société...



CONFÉRENCES ET VISITES-CONFÉRENCES

UNIVERSITÉ

CAMILLE COROT

Voir, écouter, comprendre

CONTACT

07 67 17 70 05
contact@universitecamillecorot.fr

À partir du lycée

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

06/09/2021

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 TOUT PUBLIC

ATELIERS D'ANGLAIS

Apprenez-mieux l'anglais avec Ateliers d'anglais

CONTACT

ateliersdanglais@hotmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

06/10/2021

JOURS ET HORAIRES

- Mercredi matin (*Adulte débutant*)
- Mercredi après-midi (*cycle 2 et 3*)

LIEUX

Centre des arts et loisirs
Salle multi-activités

TARIFS ANNUELS

Buchelois : 130€
Extra muros : 150€

L'association Ateliers d'anglais propose une familiarisation à l'anglais. En mini-groupes, votre enfant va participer à de nombreuses activités en anglais et progressivement reconnaître des mots clés, des expressions de la vie courante, des phrases simples. L'approche ludique à travers des activités adaptées à son âge favorise un apprentissage naturel par lequel l'enfant intègre l'anglais sans effort conscient et avec une grande efficacité.

Entre 6 et 11 ans, les années marquent une étape essentielle dans le développement de l'enfant, de plus en plus autonome et familiarisé à la vie en collectif. Son expression orale dans sa langue maternelle est également plus riche et fluide. La programmation des ateliers a été conçue pour s'adapter à ses nouvelles capacités avec des activités qui répondent à sa curiosité naturelle et à ses progrès. Les professeurs sont bilingues, expérimentées et formées à la pédagogie infantile.



CULTURE DE L'ÉCRIT ET DU LIVRE

SIGNE ET IMAGE

Créer des événements autour du livre et de l'écrit

CONTACT

CLAUDINE AUMONT
06 80 96 38 22

signe.et.image@gmail.com
signeetimage.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

27/09/2021

JOURS ET HORAIRES

Le programme des ateliers de paléographie sera diffusé lors du Forum des activités.

LIEU

Salle du conseil en Mairie

TARIF ANNUEL

10€

Vous êtes passionnés de livres, d'écritures ? Rejoignez notre association. Vous pourrez vous impliquer dans la réalisation d'événements culturels, déchiffrer des textes anciens. Notre vocation est de promouvoir tous les écrits à travers des événements culturels tels que : salon du livre et des écrits, expositions, spectacle vivant, édition



littéraire et musicale, ateliers de paléographie, et un partenariat avec la Communauté urbaine GPSeO pour le prix Papyrus.

Après le succès de notre premier salon du livre et des écrits en 2019, nous vous proposons de nous retrouver pour une nouvelle édition dimanche 7 novembre 2021.



THÉÂTRE DES OISEAUX

Une approche festive et populaire de la pratique théâtrale

01 30 94 51 64

contact@theatredesoiseaux.fr

Facebook : Théâtre des Oiseaux
theatredesoiseaux.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
08/09/2021

JOURS ET HORAIRES
• Atelier cinéma :
Mercredi : 15h à 17h30

LIEU
Salle de la Maison du village

TARIFS
Jeunes 13/18 ans : 210€
(adhésion incluse)



Le Théâtre des Oiseaux, compagnie professionnelle théâtrale et pluridisciplinaire connue pour ses nombreuses créations et son action culturelle auprès des habitants, poursuit sa résidence d'artiste à Buchelay.

De nouveaux projets de création et de diffusion vont voir le jour durant cette saison 2021/2022, que nous aimerions vous présenter à l'occasion d'un dîner-spectacle au cœur du « Grand cabaret théâtral » que nous donnerons à la Plaine des Sports Grigore-Obreja, samedi 4 septembre à 20 h ; en attendant, voici un bref aperçu de nos propositions artistiques : Claude Lemesle, célèbre parolier de Serge Reggiani, Joe Dassin, etc., viendra au Centre des arts et loisirs, pour un tour de chant, samedi 25 septembre, à 20 h ; un spectacle danse-théâtre d'une énergie peu commune suivra le samedi 13 novembre 2021 à 20 h et la troupe du Théâtre des Oiseaux concocte quelque chose pour le samedi 11 décembre 2021 !

En partenariat avec la commune, notre compagnie poursuit son atelier cinéma en direction des 14-18 ans de Buchelay, des villes et des villages du territoire. Cet atelier propose 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 déroulent les mercredis après-midi à la Maison du village. Cette action artistique, constitue le nouveau projet labellisé « Caravane des dix mots » France/Yvelines 2022, réseau international francophone fondé sur le partage de la langue française.

Malgré leur succès depuis quatre saisons, les Veillées théâtrales ne peuvent être maintenues dans le contexte sanitaire du moment. Nous en sommes les premiers désolés.

ÉCOLE DES 4 Z'ARTS

Les pieds sur la scène, la tête dans les étoiles

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
20/09/2021

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
Adhésion : 20€
Tarif au quotient familial



L'École des 4 z'Arts propose l'enseignement de la musique, de la danse, du théâtre et des arts de la scène dans un cadre particulièrement propice à l'accueil de tous les publics. Organisée sous forme associative, l'École se distingue par son ambiance conviviale, devenu aujourd'hui sa plus belle signature et c'est tout naturellement que chacun trouve sa place, exprime son talent et le partage.

Son objectif premier est de favoriser l'accès du plus grand nombre à une pratique artistique épanouissante quel que soit l'âge ou le niveau d'élèves.

Si la pratique collective est inhérente aux activités danse et théâtre, elle requiert pour la musique la mise en place de ateliers hebdomadaires compris dans le « pack musicien » qui vous est proposé.

Une attention particulière est apportée à l'accueil des personnes en situation de handicap, que ce soit dans les parcours d'enseignement ou au sein d'ateliers spécifiques.



La réalisation de spectacles par et avec nos « artistes en herbe » est au cœur de nos apprentissages et constitue un outil pédagogique de chaque élève par des professeurs dynamiques, engagés et volontaires au plus près des désirs de ses adhérents.

CHORALE GOSPEL

GOSPEL ATTITUDE

Venez chanter dans une ambiance sympa

Adultes

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
14/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 20h30 à 22h30

LIEU
Maison du village

TARIF ANNUEL
165€
Payable en trois fois si besoin.

Gospel Attitude est une chorale de choristes amateurs dirigée par un chef de chœur professionnel, lui-même guitariste et chanteur : Jacky Weber. Il harmonise pour quatre voix des chants gospels traditionnels mais aussi des chants moins connus qu'il sait mettre en valeur. Le chant gospel c'est à la fois un partage, des émotions, de la bonne humeur chantée et des petites notes qui restent en mémoire !



MUSIQUE - ARTS DU CIRQUE - ARTS DE RUE

À CHACUN SON CIRQUE

La culture accessible à tous

CONTACT

THOMAS QUIGNON
06 37 50 19 43
contact@contentpourien.fr

À partir de 8 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

LIEU
Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL
10€

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 exerçant dans une multitude de disciplines : musique, théâtre, arts du cirque, arts de rue, arts plastiques.

©Regards magnanvillois

ALPHABETISATION

CALLIOPE

Parler, lire, et écrire le français

Adultes

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
21/09/2021

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
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 francophones, afin de leur permettre une meilleure intégration dans la vie professionnelle et quotidienne.

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 rencontrant des difficultés dans leurs démarches administratives (à la demande).



CONTACT

CLAUDINE AUMONT
06 80 96 38 22
aumontclaudine7@buchelay.fr
BÉATRICE HERROU
06 87 42 72 47
association.calliope@laposte.net

Association
Calliope

DESSIN - PEINTURE

ADAMM

Dessiner, peindre de 7 à 77 ans



MARTYNE MAILLARD

06 78 27 05 59

martyne.maillard@club-internet.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

06/10/2021

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



MEIDL JÉRÉMIE

06 29 62 68 68

cjsm@laposte.net

À partir de 10 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

06/09/2021

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 mi-chemin entre le jeu de société et le théâtre d'improvisation, cette activité vous permet de développer votre imagination et vos talents d'orateur.



LE MANTOIS EN TRANSITION

Transition locale pour une transition globale



STELLA LEVISTRE
06 60 98 49 58
contact@lemantoisentransition.fr

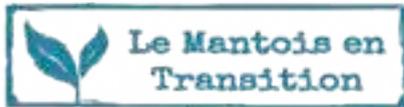
Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Un samedi tous les deux mois :
14h à 16h

LIEU
Salle des aînés Christian Candon

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 paraît 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 - STRETCHING

LA NOTE ROSE

Réservée aux femmes touchées par un cancer féminin



PASCAL WATRIN
07 86 95 79 14
lanoterose78@gmail.com

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
• Activité physique adaptée : 16/09/2021
• Stretching : 10/09/2021

JOURS, HORAIRES ET LIEUX

• Activité physique adaptée :
Jeudi : 10h à 11h30
Vendredi : 14h15 à 15h30
Salle multi-activités
Centre des arts et loisirs
• Stretching :
Vendredi : 16h30 à 17h30
Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL

• Activité physique adaptée :
15€ l'année scolaire
+ 20€ adhésion annuelle
à l'association
• Stretching :
15€ 10 séances
+ 20€ adhésion annuelle
à l'association



L'activité physique régulière réduit les risques de rechute du cancer.

Le stretching, appelé aussi étirement participe à votre bonne forme physique ainsi qu'à la récupération mentale. Activité réservée aux femmes touchées par un cancer du sein.

Pratiquer une activité physique pendant son cancer du sein, c'est recommandé !

Les bénéfices sont multiples, comme la diminution de la fatigue pendant les traitements (moins 30%), mais aussi l'augmentation du taux de survie par rapport aux personnes sédentaires ainsi que la diminution du taux de récurrence à hauteur de 24 %.



CHANT CHORAL HARMONISÉ À 4 VOIX

CHORALE TAPAGE

Le plaisir de chanter et de partager

CONTACT

MARIE-THÉRÈSE MOREL
06 48 71 17 73 ou 06 64 24 29 36
choraletapage@gmail.com

Pour tous

■ **DEBUT DE L'ACTIVITÉ**
07/09/2021

■ **JOURS ET HORAIRES**
Mardi : 18h15 à 22h

■ **TARIF ANNUEL**
120€

Le chant choral fait travailler la voix, la respiration, la mémoire et apporte bien-être et convivialité.



SANTÉ

OMBR'ELL

Ne restez plus seul

CONTACT

ZÉLIA TREMBLAY
06 38 43 74 13
ombrell.association@gmail.com
facebook.com/ombrellassociation

Pour tous

■ **DEBUT DE L'ACTIVITÉ**
01/09/2021

■ **JOURS ET HORAIRES**
Le dernier samedi
de chaque mois de 14h à 18h

■ **LIEU**
Salle d'évolution
École Pierre-Larousse

■ **TARIF ANNUEL**
15 € par famille

Nous avons pour but d'accompagner et de soutenir les parents qui ont un ou plusieurs enfants atteints par un cancer en offrant un moment de pause pour les familles.

Des rendez-vous sous la forme de « Pauses-café » sont organisés un samedi après-midi par mois. Pendant ces moments, les enfants peuvent être pris en charge par des bénévoles pour réaliser des activités. Ces après-midis permettent aux parents de se poser ou de participer aux activités détentes proposées.



ACTIVITÉS SENIORS

CLUB DE L'AMITIÉ

Au fil de vos envies

CONTACT

MÉLANIE DELAHAYE
07 61 06 61 27
m.delahaye@buchelay.fr

Seniors

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Lundi, mardi et jeudi :
14h à 18h
Mercredi : 10h à 13h

LIEU
Maison des aînés Christian-Candon

TARIFS ANNUELS
Veuillez consulter le service culturel

Des jeux de cartes aux jeux de molkky, en passant par des activités culinaires, la chorale ou diverses sorties, votre animatrice reste à l'écoute de vos envies pour vous proposer de multiples activités variées au fil des saisons.



COUTURE

L'IDÉE À COUDRE

Des ateliers couture entre amies ou en famille

CONTACT

NADINE MAFRAN
06 88 76 39 49
nadine.mafran@orange.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
08/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 18h à 22h
Jeudi : 18h à 22h

LIEU
Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL
260€

Apprenez les techniques et astuces pour coudre vos vêtements, vos cadeaux personnalisés ou vos objets de décoration avec une couturière professionnelle. Débutant(e) ou expert(e), avec ou sans projet, ces ateliers vous sont destinés !



SERVICE ENFANCE JEUNESSE

Evadez-vous !

De 3 à 11 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
08/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Hors période scolaire :
Mercredi : 7h15 à 19h

Pendant les vacances scolaires :
Tous les jours ouvrés :
7h15 à 19h

LIEU
Centre des arts et 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 objectifs éducatifs suivants : favoriser la socialisation de l'enfant ; permettre la découverte et le développement de ses capacités physiques, intellectuelles et de ses possibilités d'expression, de création et d'imagination ; permettre un réel dépaysement et 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.



L'Espace Jeunes Buchelois, réservé au public 11 - 17 ans, ouvrira ses portes aux vacances de la Toussaint 2021. Toutes les informations sur cette nouveauté sont communiquées à partir de septembre.

SCRAPBOOKING

SCRAP & VOUS

Vos photos autrement

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
03/09/2021

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.



BILLARD CLUB

Réflexion, adresse ! C'est du billard



JEAN GOULAM
07 67 59 57 89
JOËL ARNOUX
06 84 03 10 67

billardclub.buchelay@orange.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2021

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 murs : 250€

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, tournois internes entre adhérents ou passer un bon moment entre amis.



JARDINAGE : DECOUVERTE ET PERFECTIONNEMENT

LES JARDINIERS DU VAL DE SEINE

favoriser la connaissance et la transmission des techniques de jardinage



ROBERT WOELFLE
01 30 98 66 85
PIERRE LECOMTE
06 20 54 36 30
lesjardiniersduvaldeseine@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Trois matinées par semaine : les mardis, jeudis et samedis

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

TARIF ANNUEL
25€

L'activité permet aux adhérents d'apprendre et de se perfectionner dans la culture des légumes ou des fleurs. La production des plants alimente notre jardin pédagogique et est également partagée entre les adhérents pour leur culture personnelle.



©DR

Pour tous

Faciliter l'accès au monde de l'internet.

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/10/2021

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

LIEU
Salle informatique
1 bis place Troliard

TARIFS ANNUELS
Buchelais : 80€
Extra muros : 90€



©pixabay

ARTISANAT

MAINS CRÉATIVES

Bienvenue aux ateliers d'artisanat !

Pour tous

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

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
30/08/2021

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 14h à 18h
Mardi : 10h à 18h

LIEU
Salle multi-activités
Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS	
Cotisation :	
Buchelais : 1 personne	22€
2 personnes même famille	
ou 2 activités artisanat	32€
Extra muros : 1 personne	40€
2 personnes même famille	
ou 2 activités artisanat	60€



ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

ET CAETERA

Partager, créer, s'engager ... danser



VIRGINIE OLIVIER

06 99 35 83 51

compagnieetcaetera01@gmail.com

Facebook : compagnie et caetera

Instagram : cieetcaetera

YouTube : Cie Et Caetera

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 19h à 21h

LIEU
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

La compagnie Et Caetera, formée de 5 danseuses, se réunit chaque semaine, à la Plaine des Sports Grigore-Obreja, afin d'écrire afin d'écrire et mettre en scène des spectacles vivants auxquels vous pouvez assister sur les différentes scènes du Mantois. Mais c'est aussi des ateliers ouverts à tous, enfants et adultes, proposés tout au long de l'année.



DANSE ORIENTALE - RAGGA DANCEHAL

SWING SHOW

Voyagez à travers la découverte de deux nouveaux styles de danse



06 25 00 53 75

contact@swingshow.fr

Facebook : swing show

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

JOURS ET HORAIRES

Lundi :
Ragga dancehall
18h à 19h
21h à 22 h

Mardi :
Danse orientale
17h à 18h

LIEU
Salle de danse
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS
Enfant : 240€
Ado / adulte : 280€
Séance d'essai gratuite.
Possibilité de règlement en plusieurs fois.

Danse élégante et gracieuse, symbole de féminité, la danse orientale vous permettra de travailler à la fois votre souplesse et votre tonicité musculaire sur les sons envoûtants de l'Orient.

Danse urbaine née en Jamaïque, la dancehall vous ravira par son style à part entière et son énergie. Style aussi bien féminin que masculin, bonne ambiance et chaleur garanties !



DANSE AFRICAINE

AFRICA DANSE M'BONDA

Bouger le corps et l'esprit, avec humour

CONTACT

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

grandmathos@hotmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
03/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Vendredi : 19h à 20h30

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL
270€

Remise de 15€ pour les Buchelois.

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 incontestablement au voyage.



TANGO ARGENTIN

A13 TANGO

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

CONTACT

AMITIS MESSDAGHI
07 66 05 78 12
a13tango@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Cours particuliers en semaine et soirées mensuelles (milongas) avec initiation, consulter l'association.

• **Intermédiaire, stage, cours particulier, milonga :**
ponctuellement le mardi, samedi ou dimanche

TARIF ANNUEL
270€

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 MODERN' JAZZ

Enfants et ados

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
08/09/2021

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 murs : 240€
- **Adolescent 1h15 :**
Buchelois : 210€ / Extra murs : 270€

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



©Malik Chaïb

Adultes GYM DANSE

Gardez la forme en dansant

Donnez à votre corps l'occasion de retrouver la joie dans le mouvement en effectuant des exercices diversifiés (fitness, renforcements musculaires, étirements) qui permettent d'affiner la silhouette. Vous retrouverez souplesse et énergie.



DEBUT DE L'ACTIVITÉ
09/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Jeudi : 19h à 20h

Adultes GYM DOUCE

Entretenir son corps

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 13h30 à 14h30



Séance qui s'articule selon quatre axes : assouplir ses articulations, renforcer ses muscles, améliorer son équilibre, adopter une bonne posture lors des gestes au quotidien. Elle se termine avec une petite relaxation.

TARIFS ANNUELS (1h) GYM DANSE OU GYM DOUCE
Buchelois : 180€ / Extra murs : 220€

ATELIER CHOREGRAPHIQUE

Enfants et ados

Encourager la créativité

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
22/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 16h à 17h

TARIFS ANNUELS
Buchelois : 60€
Extra murs : 75€

Destinées aux élèves déjà inscrits dans les cours réguliers de modern'jazz, les séances, qui ont lieu une fois par mois, mènent sur la préparation du spectacle de fin d'année et donnent à l'élève l'occasion de se produire plus.



©Malik Chaïb

Adultes PILATES

Améliorer sa posture et soulager les douleurs articulaires



DEBUT DE L'ACTIVITÉ
08/09/2021

JOURS ET HORAIRES

- **Débutant :**
Mercredi : 18h15 à 19h15
- **Intermédiaire :**
Jeudi : 12h15 à 13h15 et 18h à 19h

TARIFS ANNUELS
Buchelois : 230€
Extra murs : 240€

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

Tarifs préférentiels

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

BREAKDANCE - DANSE HIP-HOP

KENLAW DANCE

Coordonner les données du corps

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
10/09/2021

JOURS, HORAIRES ET LIEUX

- **Vendredi : 18h30 à 21h**
Enfants et adultes amateurs
- **Centre des arts et loisirs**
- **Mercredi : 21h à 22h**
- **Samedi : 15h30 à 18h**

Haut niveau

**Plaine des Sports
Grigore-Obreja**

TARIF ANNUEL
250€

Enfants & Adultes

L'expression corporelle breaking : le langage du corps grâce à la danse hip-hop permet d'établir un dialogue, de communiquer, d'enrichir sa relation aux autres, de canaliser son énergie, d'exprimer des sentiments, d'évoquer des situations, de s'auto-re présenter.



CONTACT

06 01 39 75 32

kda.asso@hotmail.com

hokuto41@hotmail.fr

Facebook : KenlawDanceAcadémie

Instagram : kenlaw dance academia

ou bboykenlaw

COUNTRY

COUNTRY DREAMS

La danse country bonne pour le corps et l'esprit

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 18h30 à 19h30
Lundi : 19h30 à 20h30

LIEU
Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS
1 heure : 120€
2 heures : 180€
Couple 1 heure : 200€

Vous avez envie de tester une nouvelle danse à la rentrée, et si vous tentiez la country ! Accessible à tous les âges, c'est une danse collective, elle permet de développer la mobilité, la mémoire et la confiance en soi. C'est un sport qui fait travailler harmonieusement le corps et l'esprit dans une ambiance conviviale, aucune chance de vous ennuyer lors des cours.



CONTACT

LUCETTE ARNOUX

06 75 08 78 39

lucette.arnoux78@gmail.com

ZUMBA ADULTE / ZUMBA KIDS

RYTHME ET VOUS !

On danse, on vit, on s'amuse

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

06/09/2021

JOURS ET HORAIRES

Zumba adultes

- Lundi : 19h à 21h
- Vendredi : 20h30 à 22h
- Samedi : 11h à 12h30

Zumba kids junior (4-6 ans)

- Mardi 18h-19h

Zumba kids (7-13 ans)

- Vendredi 18-19h

TARIFS ANNUELS*

Buchelois : 200€

Extra murs : 250€

Enfant buchelois : 100€

Enfant extra murs : 120€

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 !

Après le succès de sa première année, Rythme et Vous réitère une nouvelle année en proposant des cours aux enfants de 4 à 13 ans. Un mélange de danse d'univers différents, de jeux et de découvertes.

Une manière ludique de se dépenser tout en s'amusant. L'endroit idéal pour se faire de nouveaux amis et développer sa confiance en soi.



CÉCILE THIAM

06 58 86 71 65

rythme.et.vous@gmail.com

Facebook : Rythme et Vous

Instagram : rythmeetvous



danse

*-10 % famille.

REMISE EN FORME ET MUSCULATION

REMISE EN FORME

Le sport pour tous dans une ambiance familiale

Adultes

JOURS ET HORAIRES

Du lundi au vendredi : 9h à 22h30

Samedi : 9h à 18h30 / Dimanche : 9h à 13h

Cours collectifs :

- Cardio body scult : Mardi - 19h à 20h
- 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 murs :

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. Ceux-ci sont offerts aux abonnés.

Vous serez accompagné par l'un des coaches diplômés et 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.



plainedessports@buchelay.fr

sports

GYM

UGET'S GYMS

Prendre soin de son corps dans une belle harmonie

CONTACT

CLAUDINE AUMONT

06 80 96 38 22

aumontclaudine7@gmail.com

HUGUETTE TABU

06 20 35 61 17

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Gym douce-relaxation
Lundi : 14h à 15h
Gym fitness/danse
Mardi : 10h à 11h
Vendredi : 10h à 11h

LIEU
Salle de danse
Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL
20€

Grâce au professionnalisme et dynamisme de Huguette Tabu, l'association propose des séances de travail contrôlées et évolutives de gymnastique corporelle.



WOMAN'S FIT

EL'BOUGE

Parce que chaque victoire commence par la motivation

CONTACT

WHATAPPS

07 87 35 37 89

manou78711@hotmail.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 9h30-11h
Vendredi : 9h30-11h
Dimanche : 10h30 - 12h

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL
250€

Nous proposons des cours de fitness pour tous niveaux avec comme devise plaisir et effort.



DR

YOGA

YOGA TERRE NATURE

Yoga vinyasa et méditation pour cultiver la détente et la forme physique

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 9h15 à 10h45

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS
Carte 10 cours : 120€
Carte 20 cours : 220€
A l'année : 350€

Durant les séances, chacun, à son rythme, explore la manière dont on peut allier la respiration, le mouvement et l'attention pour harmoniser le corps et l'esprit.

Nous pratiquons les postures car elles développent la souplesse, la tonicité musculaire, l'équilibre et la conscience corporelle. Les postures s'allient ou sont alternées avec de la méditation et un travail de respiration. Cela avive la concentration, le lâcher prise en ralentissent 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 dans la convivialité.



CONTACT

ADELINE SLOMIANY
09 88 04 06 40 - 06 63 84 49 99
contact@yogaterrenature.fr
Facebook : yogaterrenature
Instagram : yogaterrenature

YOGA

ANTAR YOGA

Respire à travers le yoga

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 19h à 20h30

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS
Cours :
Buchelois : 230€
Extra muros : 250€

Le yoga calme les pensées et conduit vers la sérénité.



CONTACT

FLORENCE AUBERT
06 61 13 53 64
antaryoga78@outlook.fr

YOGA VINYASA - YOGA HATHA

YOGA & SPIRITUALITÉ

Yoga vinyasa, fluide et dynamique ; yoga hatha, doux et harmonieux

CONTACT

LYDIE MULLER
06 15 43 86 86

yoga.spiritualite@yahoo.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2021

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 19h15 à 20h45
Jeudi : 10h à 13h30
Vendredi : 12h à 13h30

LIEU
Salle de danse
Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL
1 cours : 15€
10 cours : 120€
20 cours : 220€

« Le yoga est comme la musique, le rythme du corps, la mélodie de l'esprit et l'harmonie de l'âme créent la symphonie » - Iyengar

Le yoga transforme le corps en le rendant souple et dynamique. Il permet de mieux connaître son corps. Il agit sur le mental car il soulage l'anxiété, le stress. Il permet de trouver une harmonie entre le corps et l'esprit. Un équilibre de vie !



ARTS MARTIAUX & SANTÉ CHINOIS : KUNG FU - SHUAI JIAO - TAI CHI - QI GON

AMCMTCC

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 qi gong et tai chi. Techniques martiales pour la self-défense d'entretien ou de compétition.

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
13/09/2021

LIEU
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS
• Enfant, étudiant, demandeur d'emploi : 220€
205 € pour le 2^e enfant,
190 € pour le 3^e enfant,
175 € pour le 4^e enfant.
• Adulte : 260€
(un cours par semaine)
320€ (plusieurs cours et disciplines par semaine)
• Sport sur ordonnance : 6€ la séance + licence et adhésion à l'année

JOURS ET HORAIRES
Lundi (salle de danse)
• 9h15 à 10h15 : qi gong
• 10h15 à 11h15 : tai chi chuan débutants (forme yang)
• 11h15 à 12h15 : tai chi chuan non débutants + tui shou, applications martiales, armes
Mercredi (dojo)
• 14h à 14h45 : kung fu enfants de 5 à 7 ans
• 14h45 à 16h : kung fu enfants de 7 à 12 ans

JOURS ET HORAIRES
Jeudi (dojo)
• 9h15 à 10h15 : sport-santé, sport sur ordonnance
• 12h30 à 13h30 : sports en entreprise
• 14h à 15h : tai chi chuan (forme chen)
• 15h à 16h : qi gong
Samedi (dojo)
• 16h30 à 18h30 : kung fu et shuai jiao adolescents et adultes



CONTACT

VÉRONIQUE LESUEUR
06 22 42 57 84

lesueur.vero@gmail.com

JEAN-LUC LESUEUR

06 12 62 93 31

lesueur.jeanluc@gmail.com
amcmtcc.fr

À partir de 6 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
08/09/2021

JOURS, HORAIRES ET LIEU
Lundi et mardi.

TARIF ANNUEL
Buchelois : 140€
Extra muros : 150€

Le club vous offre
un survêtement
(sur commande)
et un sac, remis
lors de l'inscription.



Le football permet à chaque adhérent de s'épanouir, de créer un lien social tout en respectant les valeurs de ce sport.

L'Association sportive Bucheloise, qui joue au plus haut niveau départemental, participe la montée pour représenter la commune de Buchelay au niveau régional (équipe seniors). Toutes les autres équipes sont au niveau départemental (division 2).



KARATÉ

KARATÉ CLUB

Rejoignez notre club de champions !

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
08/09/2021

JOURS ET HORAIRES
• Cours « Baby Karaté »
Samedi : 9h à 10h
• Cours enfants / adultes
Lundi : 18h30 à 19h45
Mercredi : 16h à 17h (enfants uniquement)
Samedi : 10h à 11h

LIEU
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 pour la 2^e et la 3^e personne de la même famille et cotisation gratuite pour la 4^e personne.

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^e 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 !



CAPOEIRARTE

Venez développer harmonieusement votre corps et votre esprit

CONTACT

PROFESSEUR FACAO

06 23 39 76 83

capoeirarte78@gmail.com

À partir de 5 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

14/09/2021

JOURS, HORAIRES ET LIEUX

Cours adultes et ados (tous niveaux)

Mardi : 20h à 22h

Dojo

Cours adultes, ados et enfants

(tous niveaux)

Samedi : 9h30 à 11h

Salle de danse

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS*

• Adulte : 240€ 2 créneaux par semaine

• Enfant : 180€ 1h30 par semaine

Pratiquer la capoeira revient à développer la discipline, la maîtrise de soi, l'esprit d'équipe par le travail en groupe des techniques et de la musique. C'est aussi s'ouvrir vers le monde au travers de la culture afro brésilienne dont la capoeira est la meilleure ambassadrice. Elle a été reconnue patrimoine immatériel de l'Humanité par l'Unesco en 2014.



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

SELF-DÉFENSE

KRAV MAGA

Self-défense efficace, responsable, accessible à tous

CONTACT

SECRETARIAT

06 25 49 44 40

contact@kravmaga-teamrg.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

01/09/2021

JOURS ET HORAIRES

Enfants (6-11 ans)

Mercredi : 17h à 17h45

Adolescents (12-17 ans)

Mercredi : 17h30 à 18h25

Adultes débutants

Mercredi : 18h30 à 19h30

Adultes confirmés

Mercredi : 18h30 à 20h

LIEU

Dojo de la Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS*

Enfant : 207€

Ado : 237€

Adulte : 277€

Réduction Famille/Couple :

60€ pour 2 pers. / 120€ pour 3 pers.

Habitants de Buchelay : - 20€

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 légal de la légitime défense. Nous proposons un enseignement de qualité et une progression rationnelle. Vous apprécierez la pédagogie de notre enseignement, adaptée à chaque public : cours enfants, cours ados, cours adultes débutants à confirmés.

Raymond Gros, professeur diplômé d'Etat, ceinture noire 7^e dan, assure les sections adultes ; Cédric Gier, diplômé d'Etat, ceinture noire 3^e dan, assure les sections enfants et ados.



* Licence et inscription comprises.

MUAY THAI

Venez dépasser vos limites au sein du MTBC



JÉRÉMY JEANNE
06 60 94 79 77

jeremy.jeanne78@gmail.com
Facebook : MTBC yvelines

À partir de 6 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2021

JOURS ET HORAIRES

• Adultes

Lundi mercredi et jeudi :
20h à 22h

• Enfants (6-10 ans)

Samedi : 14h30 à 15h30

• Adolescents (11-15 ans)

Samedi : 15h30 à 16h30

LIEU

Dojo de la Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

• Adulte

Buchelois : 245€

Extra muros : 265€

• Enfant et adolescent

165€

La boxe thaïlandaise est un art ancestral complet aussi bien physiquement que mentalement. Elle vous permettra d'acquérir l'équilibre, la souplesse, l'endurance, la puissance, la confiance en soi, la maîtrise de soi, l'acquisition de geste défensif, le renforcement musculaire et la condition physique.



KENDO

BUCHELAY BUDO CLUB

L'art martial des samourais



LUDOVIC HIDRIO
06 77 55 93 04

kendobudoclub78@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2021

JOURS ET HORAIRES

Cours débutants

Mardi : 20h30 à 21h30

Jeudi : 20h à 21h30

Cours confirmés

Mardi : 20h30 à 22h30

Jeudi : 20h à 22h30

LIEU

Dojo de la Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

Adulte : 210€ / Etudiant : 180€

Jeune (14 à 17 ans) : 150€

Sans emploi : 105€

Licence fédérale obligatoire : 40€

passport sportif* : 10€

Le kendo est une forme d'escrime japonaise qui est pratiquée avec du matériel adapté : shinai arme en bambou et bogu armure de protection. Il permet aux pratiquants de développer de nombreuses qualités, à savoir la concentration, la précision, le respect de soi et de son adversaire. Grâce aux déplacements et au maniement du shinai, tous les muscles du corps sont sollicités lors de l'entraînement.

Le kendo se pratique à tout âge et il permet de se défouler lors d'une compétition ou d'une simple pratique en groupe. L'enseignement est assuré conjointement par Koichi Nakabayasahi, champion d'Europe 2019, et Ludovic Hidrio 3^e dan tous les deux diplômés d'Etat CFEB.



OLYMPIC JUDO 78

Apprendre et s'épanouir en s'amusant ... deviens un champion

STÉPHANE BRÉGEON

06 23 83 75 07

olympicjudo78@gmail.com

olympicjudo78.fr

Facebook/ Instagram :

Olympic JUDO 78 Buchelay-Mantes

LE JUDO

voie de la souplesse, discipline olympique

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

01/09/2021

JOURS ET HORAIRES

• **Mardi** : 17h-18h de 5 à 8 ans

18h-19h de 9 à 12 ans

19h-20h de 13 ans et +

• **Mercredi** : 9h-10h de 3 à 4 ans

10h-11h de 5 à 6 ans

11h-12h de 7 à 8 ans

13h-14h30 de 9 à 10 ans

14h30-16h de 11 ans à 14 ans

• **Vendredi** : 17h-18h de 3 à 4 ans

18h-19h de 5 à 8 ans

19h-20h de 9 à 12 ans

20h-21h30 de 13 ans et +

• **Samedi** : 11h-11h45 de 3 à 4 ans

11h45-12h30 de 5 à 8 ans

13h-14h30 de 9 à 12 ans

LIEU

Dojo

Plaine des Sports Grigore-Obreja

Sport pour tous les âges, pour toutes les morphologies, pour tous les caractères, des plus timides au plus extravertis, le judo est aussi une école de vie où l'éducation et le respect accompagnent la progression sportive. Motricité et découverte ludique pour les baby-gym et éveil. Technique, souplesse et équilibre pour les jeunes. Préparation à la ceinture noire pour les adolescents. Ju-jitsu (self-défense) et taïso pour les adultes. Il se pratique aussi en compétition pour ceux qui le souhaitent.

Les cours sont encadrés par Stéphane Brégeon, professeur diplômé d'état 2^e degré, 6^e dan FFJDA, membre de l'équipe de France pendant quinze ans et entraîneur de nombreux champions médaillés mondiaux et olympiques.

TARIFS

Baby-Gym Judo : 180 €

Judo Enfant et adultes : 220 €

Judo Musculation : 330€

(accès illimité à la salle de musculation)

Licence-Assurance FFJDA : 40 €

Buchelois : -10 %



MIXED MARTIAL ARTS - PANCRACE

CONTACT

COACH SPORTS FIGHT

Cours mixtes et tous niveaux

06 19 55 19 80

pitbullclub78@yahoo.fr

cs-fight.com

Facebook : Pitbullclub 78

À partir de 14 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

07/09/2021

JOURS ET HORAIRES

Adultes (à partir de 14 ans)

Mardi et jeudi : 20h à 21h45

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL

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.



HOCKEY SUR GLACE LOISIR

CONTACT

HOCKEY SUR GLACE

Viser le progrès et non la perfection

DIDIER RONSIN

06 63 22 58 44

À partir de 16 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

06/09/2021

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.



Dimanche 5 septembre 2021

14h
18h

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
culture@buchelay.fr

Plaine des Sports Grigore-Obreja
Rue de la Plaine des Sports
78200 Buchelay
01 77 49 28 78
plainedessports@buchelay.fr

