



GUIDE des ACTIVITÉS

2019-2020



culture
sports
dances
loisirs



buchelay.fr

culture

Service culturel	
Université Camille Corot	P. 3
Théâtre des Oiseaux	
Signe & Image	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	
Ombr'ell	P. 9
La Note Rose	P. 10

loisirs

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

danses

Compagnie Et Caetera	
Kizomba	P. 16
A13 Tango	
Kenlaw Dance	P. 17
Country Dreams	
Rythme et Vous	P. 18
Energizen	P. 19

sports

Yoga Terre Nature	
Vis les sens'ciel	P. 20
Antar Yoga	
Les chemins de Tara	P. 21
AMCMTCC	
Muay Thai	P. 22
Karaté	
Buchelay Budo Club	P. 23
Club sportif de Buchelay	P. 24
Remise en forme	
Coach sports fight	P. 25
Roller skating	
Buchelay VTT	P. 26
Capoeira	
Krav maga	P. 27

ÉDITO

Paul Martinez,
Maire de Buchelay



Madame, Monsieur,
chères Bucheloises, chers Buchelois,

Les congés d'été s'achèvent bientôt, l'heure de la rentrée scolaire approche à grand pas ainsi que la reprise de nos activités associatives et municipales.

L'offre de Buchelay dans les domaines sportifs, artistiques et culturels s'étoffe cette année encore. L'arrivée, parmi d'autres, d'une section kendo vient conforter la vocation de la Plaine des Sports Grigore-Obreja dans les arts martiaux. J'y vois une juste continuité dans l'histoire du sport à Buchelay, car c'est bien dans cet esprit que notre équipement sportif municipal a été conçu, pour les valeurs à transmettre à la jeune génération, en terme de confiance en soi et de respect de l'autre.

Dans cette édition du Guide des activités 2019-2020, je veux également saluer la présence -méritée- de *La Note Rose* et d'*Ombr'ell* dont les actions de sensibilisation et de soutien auprès des personnes concernées par le cancer bénéficient de l'appui inconditionnel de la municipalité de Buchelay. Leur engagement s'étend bien au-delà de nos frontières communales et il faut s'en féliciter.

Je n'oublie pas les autres nombreuses associations et activités municipales présentées dans ces pages, fidèles depuis des années à notre commune. Au total, Buchelay peut s'enorgueillir de compter une quarantaine d'activités œuvrant pour le bien-être de tous les Buchelois et des habitants des communes voisines de toutes les générations. Une vitalité extraordinaire pour une commune de 3 200 habitants !

J'adresse un chaleureux merci à leurs responsables et aux bénévoles qui fédèrent autant d'adhérents et contribuent ainsi à faire rayonner l'esprit buchelois.

A vous, chère lectrice, cher lecteur, je vous souhaite de trouver ici de quoi bien remplir la saison et d'y trouver l'épanouissement sportif ou culturel désiré pour vous-même et vos enfants.

J'espère avoir le plaisir de vous retrouver toutes et tous au Forum de nos activités, samedi 14 septembre, à partir de 9h, à la Plaine des Sports Grigore-Obreja.

Très belle saison à toutes et tous,

Paul Martinez

LECTURE - MUSIQUE - THEATRE - SPECTACLES

SERVICE CULTUREL

Croisons les arts !

CONTACT

CLAUDINE AUMONT

01 30 92 59 20

c.aumont@buchelay.fr

bibliothequedebuchelay.blogspot.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

20/08/2019

JOURS ET HORAIRES

Centre des arts et loisirs

Mardi, mercredi et vendredi :

9h à 12h et 14h à 18h

Bibliothèque

Mercredi : 14h à 19h

Vendredi : 17h à 19h

Samedi : 14h à 19h

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

Centre des arts et loisirs

du lundi au vendredi

TARIFS ANNUELS BIBLIOTHEQUE

Adulte buchelois : 5 €

Adulte extra muros : 8 €

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

*Bibliothèque : gratuit pour les enfants, étu-
diants, retraités et demandeurs d'emplois.*

Ce service vous propose toute l'année des spectacles de théâtre, marionnettes, danse, musique, arts de rue inter-générationnels. Il gère aussi les sorties organisées en famille, ainsi que des événements tels que la Fête de la musique, la Fête de Noël ...



© Philippe Bretelle



© Philippe Bretelle



La bibliothèque a pour objectif de mettre en valeur la lecture et l'écriture. Elle vous offre un grand éventail de livres, CD, revues et DVD, mais aussi un panel d'animations : Heure du conte, Nuit de la lecture, Partir en livres, prix Papyrus, Printemps des poètes...

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

23/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Les après-midis : 14h à 16h

TARIFS ANNUELS

Adhésion : 50 € pour environ

50 conférences et 30 visites-

conférences



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.

Salon des écrits



BUHELAY

06

OCT

2019

10h-18h

**PLAINE
DES SPORTS**

THÉÂTRE DES OISEAUX

Une approche festive et populaire de la pratique théâtrale



01 30 94 51 64

contact@theatredesoiseaux.fr

theatredesoiseaux.fr

Facebook : Théâtre des oiseaux

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
16/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Lundi : 18h15 à 20h15

Veillées théâtrales les samedis 14 décembre 2019 et 29 février 2020 à 20h au Centre des Arts

LIEU

Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS

Adhésion : 25 €

Gratuité des activités

(hors billetterie spectacles)

Le Théâtre des Oiseaux, compagnie théâtrale professionnelle connue pour ses nombreuses créations et son action culturelle auprès des habitants est en résidence d'artiste à Buchelay. Pour sa plus récente création, Douces amazones, la compagnie a coopéré avec un groupe de pratiquant(e)s de krav maga de la Plaine des Sports Grigore-Obreja pour la mise en scène des combats des suffragettes.

Toujours d'actualité le groupe jeune théâtre intercommunal est ouvert aux jeunes de 13 à 17 ans des villes et les villages du territoire. Cet atelier de réalisation leur donne la possibilité de s'exprimer sur notre société et de mettre en forme et en jeu, sur scène, leurs préoccupations. Une tournée sur le territoire s'ensuit. Pour cette action artistique, nous sommes labellisés « Caravane des dix mots » projet international francophone fondé sur le partage de la langue française. Notre projet est signalé comme référent dans la brochure « Cultiver les langues » du



ministère de la Culture.

Les « Veillées théâtrales au Village » que nous proposons depuis trois saisons connaissent un succès croissant et se renouvellent sans cesse. Le principe demeure : convier les habitants de Buchelay à s'amuser, à entrer dans toutes sortes de situations fictives, à la rencontre de l'art théâtral. C'est aussi une façon inédite de se rencontrer et de dialoguer au village. La prochaine veillée est programmée le samedi 14 décembre, à 20h.



CULTURE

SIGNE ET IMAGE

Créer des évènements autour de l'écrit



CENTRE DES ARTS ET LOISIRS

01 30 92 59 20

signe.et.image@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
14/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Paléographie programme annoncé au Forum. 5 à 6 rencontres par an en fonction des événements culturels au Centre des arts et loisirs.

LIEU

Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS

Cotisation : 8 €

L'écrit vous passionne ? Vous souhaitez vous impliquer dans la création d'événements culturels, déchiffrer des textes anciens ? Rejoignez notre association !

Elle a pour but de promouvoir les écrits par le biais d'événements tels que des séances de ciné-club, le partenariat avec le Prix Papyrus, des spectacles, l'édition littéraire et musicale, mais aussi des ateliers de paléologie.

Un événement cette année le 6 octobre de 10h à 18h à la Plaine des Sports Grigore-Obreja : notre premier salon des écrits où nous mettrons à l'honneur des auteurs de notre région.

MUSIQUE - DANSE - THÉÂTRE ET SCÈNE

ÉCOLE DES 4 Z'ARTS

Une école ouverte à tous !



CONTACT

ÉCOLE DES 4 Z'ARTS
RUE DE LA FERME
78200 MAGNANVILLE
01 30 92 86 56
accueil@ecole4zarts.fr
ecole4zarts.net

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

23/09/2019

HORAIRES D'OUVERTURE

Ecole des 4 z'Arts (Accueil) :

- Mardi, jeudi, vendredi : 13h30 à 18h
- Mercredi : 9h à 12h30 / 13h30 à 18h
- Samedi : 9h à 12h

Fermé pendant les vacances scolaires.

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

Consultables sur le site internet :
www.ecole4zarts.net



L'Ecole 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. Sa pédagogie est orientée autour des musiques actuelles, de la pratique collective, du spectacle vivant.

Organisée sous forme associative, l'école se distingue par son ambiance conviviale, devenue aujourd'hui sa plus belle signature.



CHORALE GOSPEL

GOSPEL ATTITUDE

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

CONTACT

HÉLÈNE
06 31 61 00 32
gospelmantes@free.fr

Adultes

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

17/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Mardi : 20h30 à 22h30

LIEU

Maison du village

TARIFS ANNUELS

165 €

Payables 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.



À CHACUN SON CIRQUE

La culture accessible à tous

À partir de 8 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
02/09/2019

LIEU
Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS
Adhésion 10 €

L'association A chacun son cirque a pour objectif de mettre à l'honneur les pratiques culturelles en proposant une série d'événements en itinérance dans différentes



@Regards magnanvillois



@Luceje

communes de la communauté urbaine Grand Paris Seine & Oise (GPS&O) 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...

ALPHABETISATION

CALLIOPE

Parler, lire, et écrire le français



Adultes

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
24/09/2019

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
A Buchelay :
Mardi : 15h30 à 17h
Mercredi et vendredi :
17h à 19h

LIEU
Centre des arts et loisirs
Bibliothèque

TARIFS ANNUELS
Forfait : 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)



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

02/10/2019

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

LIEU

Centre des arts et loisirs

TARIFS PAR TRIMESTRE

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 DE PLATEAUX, DE CARTE MAGIC...

CJSM LES CHEVALIERS DU VENT

Le jeu de rôle, un voyage dans l'imaginaire.



cjasm@free.fr

À partir de 10 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

01/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Samedi : 14h30 à 7h

LIEU

Salles du Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS

Buchelois : 10 €

Extra muros : 15 €

Un jeu, des joueurs, des énigmes, de l'aventure imaginaire, des explorations rocambolesques.



LE MANTOIS EN TRANSITION

Vers des modes de vie plus autonomes, responsables et solidaires

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2019

JOURS ET HORAIRES
selon agenda

TARIF ANNUEL
10 € pour les particuliers



Le Mantois en Transition organise et soutient des initiatives permettant de réduire au quotidien notre dépendance aux énergies fossiles : moins de pétrole, moins de plastique... tout en développant le faire soi-même pour consommer moins et mieux.



AIDE AUX FAMILLES DONT UN DES ENFANTS EST ATTEINT D'UN CANCER

OMBR'ELL

Une pause dans la maladie

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
02/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Un fois par mois de 14h à 17h

LIEU
Salle d'évolution de l'école Pierre-Larousse

TARIF ANNUEL
15 € par famille



Venir en soutien aux familles dont un ou plusieurs enfants sont atteints d'un cancer par le biais de pauses cafés durant lesquelles sont pratiquées des activités pour l'ensemble de la famille.





DEBUT DE L'ACTIVITÉ

20/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Un vendredi par mois : 10h à 12h

LIEU

Centre des arts et loisirs,
salle multi-activités

TARIFS

La séance : 3 €

Réservé aux femmes touchées par un cancer dit féminin.



DANSE BOLLYWOOD

Une heure de lâcher prise tout en se musclant et en s'amusant !

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

16/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Lundi : 18h à 19h

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja
salle de danse

TARIFS ANNUELS

Cotisation : 10 €

Réservé aux femmes touchées par un cancer dit féminin. L'atelier est animé par la compagnie Etats de danse.



THÉRAPIE PHYSIQUE ADAPTÉE

Réservé aux femmes touchées par un cancer dit féminin

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

13/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Vendredi : 14h à 15h30

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

Cotisation : 10 €

+ adhésion à l'association La Note Rose



L'activité physique réduit sensiblement les risques de rechute et de fatigue pendant et après les traitements. Ce rendez-vous est animé par l'association Amcmtcc.

BILLARD

BILLARD CLUB

Adresse, concentration et réflexion



JEAN GOULAM

07 67 59 57 89

JOËL ARNOUX

06 84 03 10 67

billardclub.buchelay@free.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

09/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Tous les jours
de 7h à 22h

LIEU

Salle du billard club
6, rue Gabriel-Péri

TARIFS ANNUELS

- de 21 ans

Cotisation : 21 € + Licence : 9 € = 30 €

Femmes

Cotisation : 63 € + Licence : 75 € = 138 €

Buchelois

Cotisation : 90 € + Licence : 75 € = 165 €

Couples/pers.

Cotisation : 118 € + Licence : 72 € = 190 €

Extérieur

Cotisation : 180 € + Licence : 75 € = 255 €

Licencié club xtérieur

Cotisation : 125 €

Un sport qui permet la maîtrise de soi contre des adversaires de niveaux différents.



LOISIRS

LES

JARDINIERS DU VAL DE SEINE

Retrouvez nous pour jardiner au naturel



ROBERT WOELFLE

01 30 98 66 85

lesjardiniersduvaldeseine@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

03/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Mardi, jeudi et samedi :
9h à 12h

TARIFS ANNUELS

Cotisation : 22 €

L'association a pour but de favoriser 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.



ACCUEIL DE LOISIRS

Evadez-vous !

NICOLAS ARDOUIN

01 30 92 59 39

nicolas.ardouin@buchelay.fr

De 3 à 17 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

04/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Hors période scolaire :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi :

9h30 à 12h et 13h30 à 17h30

Mercredi : 7h15 à 19h

Pendant les vacances scolaires :

Du lundi au vendredi : 7h15 à 19h

LIEU

Accueil de loisirs

TARIFS ANNUELS

Les tarifs sont consultables sur
buchelay.portail-familles.net

L'accueil de loisirs sans hébergement accueille les enfants de 3 à 12 ans les mercredis et vacances scolaires avec le repas en journée complète.

De nombreuses activités sont proposées à vos enfants : activités sportives, de création, d'expression, des sorties à caractère ludique et culturel, des séjours de vacances, etc. Les inscriptions, le règlement intérieur et les programmes sont disponibles sur le portail familles.



SCRAPBOOKING

SCRAP & VOUS

Vos photos autrement ...

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

03/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Mardi : 18h à 20h30

Vendredi : 17h30 à 20h

Samedi : 14h30 à 17h30

LIEU

Centre des arts et loisirs,
salle multi-activités

TARIFS ANNUELS

Cotisation : 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



MAINS CRÉATIVES

Bienvenue aux ateliers d'artisanat !



CLAUDINE AUMONT
01 30 92 59 20
c.aumont@buchelay.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

02/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Lundi : 14h à 18h

Mardi : 10h à 18h

LIEU

Centre des arts et loisirs

Salle multi-activités

TARIFS ANNUELS

Cotisation :

Buchelois : 1 personne 22 €

2 personnes même famille 32 €

ou 2 activités artisanat 40 €

Extra muros : 1 personne 60 €

2 personnes même famille

ou 2 activités artisanat

Le mardi : votre savoir-faire ou votre envie d'apprendre fera le bonheur de toute l'équipe. Vous avez une passion pour la peinture sur bois, sur porcelaine, la couture, les images en trois dimensions, etc.

En alternance un lundi sur deux : broderie hardanger, initiation dentelles aux fuseaux.



ACTIVITÉS SENIORS

CLUB DE L'AMITIÉ

De quoi s'amuser toute l'année



MÉLANIE DELAHAYE
01 34 77 91 18 / 07 61 06 60 27
m.delahaye@buchelay.fr

Seniors

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

02/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Lundi, mardi et jeudi :

14h à 18h

Mercredi : 9h30 à 15h

LIEU

Salle des aînés Christian-Candon

TARIFS ANNUELS

Cotisation :

Buchelois - 1 personne : 12 €

- couple : 17 €

Extra muros - 1 personne : 36 €

- couple : 51 €

Que vous aimiez chanter, bouger, créer ou simplement rencontrer de nouvelles personnes, vous trouverez un moment idéal au Club de l'amitié, tout au long de la semaine : chorale, préparations et dégustations de brunchs, généalogie, remise en forme, balades en forêt, ateliers manuels variés, rencontres intergénérationnelles et tous les jeudis : jeux de cartes et de société parmi bien d'autres activités.

À vos agendas ! Le planning est disponible à la salle des aînés Christian-Candon.



Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/10/2019

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 : 80 € / Extra muros : 90 €

Renouvellement

Buchelois : 50 € / Extra muros : 60 €

Apprivoiser l'outil informatique, savoir accéder à toute l'information disponible sur le web, utiliser les différents services disponibles sur internet, publics ou autres.



FILM AMATEUR

NOVUS STUDIO

Tenter de transmettre nos passions

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2019

JOURS ET HORAIRES

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

TARIFS ANNUELS

Cotisation : 40 €

Association de vidéastes amateurs, de passionnés de nouvelles technologies et de jeux vidéos.

L'activité principale de l'association est la réalisation de reportages sur les événements 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.



Abonnez-vous

aux alertes de

Buchelay

par SMS



inscription gratuite
buchelay.fr

et sur les réseaux sociaux

#Buchelay

@MairieDeBuchelay



DANSE CONTEMPORAINE

CIE ET CAETERA

Partager, créer, s'engager



compagnieetcaetera01@gmail.com
Instagram @cieetcaetera
Facebook : Cie Et Caetera

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
04/09/2019

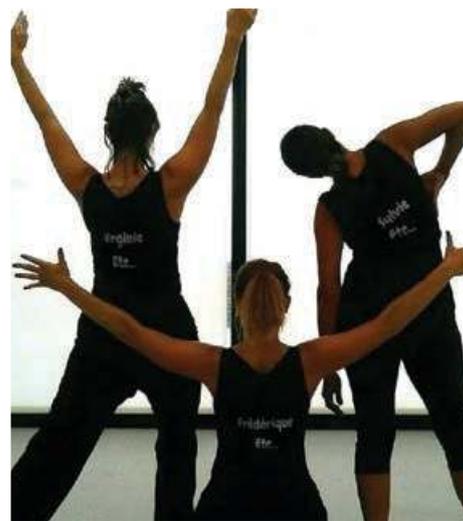
JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 19h15 à 21h15

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja



Pour la deuxième année consécutive, la compagnie Et Caetera est accueillie à la Plaine des Sports Grigore-Obreja en résidence de création. Elle regroupe 3 danseuses aux profils variés qui ont en commun la volonté de créer des pièces contemporaines explorant des thèmes forts. La danse est vécue comme un véritable moyen d'expression et une façon de s'engager.

Dans une volonté de partage et d'échange, la compagnie propose à nouveau deux à trois ateliers chorégraphiques dans l'année, les dimanches après-midis.



KIZOMBA

VAMOS DANCAR

Douceur et sensualité



MOHAMED EL KALCHI
06 35 27 68 15
melkalchi@yahoo.fr
Facebook : Vamos dançar yvelines

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
25/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 21h15 à 22h30
Samedi : 14h à 17h

TARIFS ANNUELS
Buchelois : 230 €
Extra muros : 280 €

LIEU
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

L'association Vamos dançar Yvelines, 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.



TANGO ARGENTIN

A13 TANGO

Plus qu'une danse, le tango est un art de vivre



AMITIS MESSDAGHI
01 34 97 67 91
a13tango@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
22/09/2019

JOURS ET HORAIRES

- Folklore argentin
Dimanche : 18h à 19h
- Tango Débutant
Dimanche : 19h à 20h
- Tango Inter 1
Dimanche : 20h à 21h
- Tango Inter 2
Dimanche : 21h à 22h

TARIF ANNUEL
270 €

LIEU
Centre des arts et loisirs



Le tango argentin est une danse sociale d'improvisation qui s'adresse à tous. Elle se pratique à la milonga (bal tango).

Le tango, c'est l'élégance et la sensualité.

Nouveau : cette année, A13 tango vous propose notamment de découvrir les danses folkloriques argentines.



DANSE HIP HOP KENLAW DANCE ACADEMIA

KENLAW DANCE

Coordonner les données du corps



06 01 39 75 32
Facebook : Kenlaw Dance Académia

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
11/10/2019

JOURS ET HORAIRES
Vendredi : 18h30

LIEU
Centre des arts et loisirs

TARIF ANNUEL
Adhésion : 250 €

Sensibiliser les enfants à une pratique artistique et culturelle renforcer l'accès à la culture par la pratique de la danse. Découvrir la notion du groupe, renforcer les liens. Favoriser la complicité entre chaque individu. Apprivoiser son stress. Développer son potentiel. S'épanouir dans une pratique artistique. Participer à un projet global permettre aux enfants de repérer les lieux ressources du territoire.



DANSE COUNTRY

COUNTRY DREAMS

La Country c'est le bonheur de danser

CONTACT

LUCETTE ARNOUX
01 30 92 99 62 - 06 75 08 78 39
lucette.arnoux78@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
10/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Débutant
Mardi : 18h30 à 19h30
Novice
Mardi : 19h30 à 20h30
Intermédiaire
Mardi : 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. Celle-ci se pratique en ligne ou en couple.

Les cours sont encadrés par Stéphane et Annie, animateurs dans une ambiance joyeuse et conviviale.



ZUMBA

RYTHME ET VOUS !



Venez vous défouler à la zumba dans une ambiance chaude !

CONTACT

SONIA
06 13 99 33 44
rythme.et.vous@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
16/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 19h à 20h30 (Morgan)
Vendredi : 20h30 à 22h (Kalidou)
Samedi : 11h à 12h30 (Morgan)
Durant les vacances scolaires, les cours auront lieu la 1^{ère} semaine de chaque période (fermeture les deux semaines à Noël)*

TARIFS ANNUELS
Buchelois ou salariés à Buchelay : 200 €
Extra muros : 250 €

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja

*Une remise de 10 % sera appliquée pour les membres de la même famille et / ou adhérent(es) à la salle de remise en forme.
Des modifications peuvent être apportées en cours d'année.

Des cours encadrés par des instructeurs diplômés, dans une ambiance dynamique et conviviale aux rythmes ensoleillés.



DANSE MODERN'JAZZ

Pour tous

Découverte et perfectionnement de la danse modern'jazz

■ DEBUT DE L'ACTIVITÉ
11/09/2019

■ JOURS ET HORAIRES

- Enfants
8 à 11 ans Mercredi : 14h à 15h
4 à 5 ans Mercredi : 15h à 16h
Ados Mercredi : 17h à 18h15
6 à 8 ans Jeudi : 17h à 18h

■ TARIFS

- Enfants 1h :
Buchelois : 190 € / Extra murs : 240 €
- Enfants 1h15 :
Buchelois : 210 € / Extra murs : 270 €



ATELIER CHOREGRAPHIQUE

Encourager la créativité

Enfants et ados

■ DEBUT DE L'ACTIVITÉ
11/09/2019

■ 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.



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
12/09/2019

■ JOURS ET HORAIRES
Jeudi : 19h à 20h

■ TARIFS ANNUELS (1h)
Buchelois : 180 €
Extra murs : 220 €

Adultes PILATES

Améliorer sa posture et soulager les douleurs articulaires



La pratique du pilates renforce 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.

■ DEBUT DE L'ACTIVITÉ
09/09/2019

■ JOURS ET HORAIRES
Débutants :
Lundi : 12h30 à 13h30
Mercredi : 18h15 à 19h15
Intermédiaires :
Jeudi : 12h15 à 13h15
et 18h à 19h

■ TARIFS ANNUELS
Buchelois : 230 €
Extra murs : 240 €

Tarifs préférentiels

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

YOGA

YOGA TERRE NATURE

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

CONTACT

ADELINE SLOMIANY

06 63 84 49 99

contact@yogaterrenature.fr

Facebook : Yoga terre nature

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
16/09/2019

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, 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 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 dans la convivialité.



ATELIERS BIEN-ÊTRE

VIS LES SENS' CIEL

Ateliers Bulles&sens'ciel et Fami'bulles

CONTACT

CAROLE HEBERT

06 88 99 25 81

vislessensciel@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
21/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Samedi : 16h à 18h
Dates 2019/2020
Ateliers Bulles&Sens'Ciel : 21/09 - 12/10 - 11/01 - 01/02 - 25/04 - 30/05
Ateliers Fami'bulles : 30/11 - 07/03 - 07/06

LIEU
Salle de danse

TARIFS

- Atelier « Bulles&sens'ciel »
Par atelier : 15€ par personne
3 ateliers : 40€ par personne
- Atelier « Fami'bulle »
Par atelier : 15€ adulte / 8 € enfant

• Ateliers Bulles&Sens'Ciel : Venez profiter des ateliers de bien-être où nous vous accueillons chaque mois. Vous pourrez apprendre à mieux vous connaître, à prendre soin de vous et vous ressourcer... Ouverts aux adultes et aux adolescents à partir de 16 ans.

• Ateliers Fami'bulles : Venez partager avec votre enfant ou petits enfants des activités de bien-être, créatives et de relaxation. Un moment de partage et de complicité. Une autre manière d'entrer en relation plus sereinement...

Atelier trimestriel ouvert aux parents, grands parents, oncles, tantes et aux enfants âgés de 4 à 10 ans.



ANTAR YOGA

Accordez-vous un instant pour vous



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

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
10/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 19h à 20h30

TARIFS TRIMESTRIELS
70 €

Vous enchaînez *asanas*, c'est-à-dire des postures pour le confort du corps, et *pranayama* qui est une respiration pour contrôler le mental.



ATELIERS BIEN-ÊTRE DE YOGA, MÉDITATION, SOPHROLOGIE

LES CHEMINS DE TARA

Des rendez-vous mensuels pour le bien-être de tous



06 13 39 29 41
lescheminsdetara@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Occasionnellement les dimanches matin à la Plaine des Sports Grigore-Obreja ou au Centre des arts et loisirs. Pour recevoir nos informations, inscrivez-vous à notre newsletter lescheminsdetara@gmail.com

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja
Centre des arts et loisirs

TARIFS
De 20 € à 40 € par atelier
Les tarifs sont proposés à l'unité, par atelier.

Les Chemins de Tara sont très heureux de vous proposer des ateliers bien-être ! C'est par la pratique du yoga, de la méditation et de la sophrologie que nous vous apportons des moments de détente, de sérénité et d'exploration de votre corps et de votre être lors d'ateliers thématiques.



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

AMCMTCC

Equilibre, art de vivre et geste juste

Pour tous

Pratique des techniques de bien-être pour la santé, le sport et l'art martial

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

16/09/2019

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

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

Qi Gong et Tai Chi Chuan (dojo)

• Adultes :

Jeudi : 14h à 15h

Kung Fu et Shuai Jiao (dojo)

• Adolescent(e)s et adultes :

Samedi : 16h à 18h

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

• Enfants, étudiants :

220 € - 205 € pour le 2^e enfant, 190 € pour le 3^e enfant, 175 € pour le 4^e enfant.

• Adultes :

260 € (un cours par semaine)

320 € (plusieurs cours et disciplines par semaine)



BOXE THAÏLANDAISE

MUAY THAÏ

Venez vous surpasser dans les règles de l'art thaïlandais

À partir de 6 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ

05/09/2019

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

Adultes

Buchelois : 245 € - Extra muros : 265 €

Enfants et adolescents

Buchelois : 150 € - Extra muros : 165 €

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



CONTACT

JÉRÉMY JEANNE

06 60 94 79 77

KARATÉ

KARATÉ CLUB

Le karaté : nouveau sport olympique JO 2020



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

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
18/09/2019

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

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 (hors cours supplémentaires)
pour la 2^e personne de la même famille

Votre petit veut 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 son 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, votre enfant 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 4^{ème} 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 !

*Limité à 16 personnes - ** Tarif comprenant la licence FFKarate de 37€

KENDO

BUCHELAY BUDO CLUB

L'art martial des samourais



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

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
03/09/2019

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

- Adultes : 210 € - Etudiants : 180 €
- Jeunes (14-17 ans) : 150 € - Chômeurs : 105 €
- Licence fédérale obligatoire : 40 €
- Passeport sportif: 10 € (obligatoire la 2^e année, valable 8 ans)

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 : concentration, précision, respect de soi et de l'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 Nakabayashi, champion d'Europe 2019, et Ludovic Hidrio, 3^e dan tous les deux diplômés d'Etat (CFEB).



DEBUT DES ACTIVITÉS
16/09/2019

JUDO BOXE ANGLAISE - PRÉPARATION PHYSIQUE

Détermination, disponibilité et discipline

Pour tous

JOURS ET HORAIRES

Judo 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

Judo adultes

Mardi : 20h30 à 22h20

Boxe anglaise mixte

Mercredi : 20h15 à 22h20

Boxe anglaise féminine

Dimanche : 9h30 à 11h

Préparation Physique

Lundi : 20h30 à 22h / Mardi : 19h à 20h30

Jeudi : 19h à 20h / Vendredi : 19h30 à 21h

Samedi : 11h30 à 12h30

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja



TARIFS ANNUELS

- Judo
 - Buchelois : 235 € / Extra-muros : 255 €
- Boxe féminine (2 cours)
 - Buchelois : 180 € / Extra-muros : 210 €
- Boxe mixte (1 cours)
 - Buchelois : 140 € / Extra-muros : 160 €
- Préparation physique (5 cours)
 - Buchelois : 200 € / Extra-muros : 230 €

Développement cardio musculaire intense encadré par des professionnels et accessible à tous. La préparation physique proposée type crossfit vous sera bénéfique pour tous les sports pratiqués.

Un club de judo inscrit à la FFJDA à partir de 6 ans et encadré par 3 coachs diplômés. Un art martial qui enseigne le respect, le courage et le contrôle de soi.

Une nouveauté cette année en plus de la section boxe anglaise féminine il vous sera proposé un cours mixte encadré par un professionnel.



Pour tous

JOURS ET HORAIRES

Baby gym

Mercredi : 9h30 à 10h15 -3 ans

10h30 à 11h15 3 ans

11h30 à 12h15 de 4 à 5 ans

Vendredi : 17h à 17 h 45 3 ans

18h à 18h45 de 4 à 5 ans

Gym relaxation

Lundi : 14h30 à 15h30 / 15h45 à 16h45

Gym Fitness Senior

Mardi : 10h à 11h / Vendredi : 10h à 11h

BABY GYM & GYM FITNESS

Nouveauté Baby gym de 18 mois à 5 ans et Gym seniors

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

- Baby gym
 - Buchelois : 150 € / Extra-muros : 165 €
- Gym relaxation et fitness senior
 - Buchelois : 130 € / Extra-muros : 150 €

Développement de la motricité dès le plus jeune âge (marche acquise) à travers des cours de baby gym encadrés par une professionnelle. Des nouveaux cours de gym fitness proposés aux seniors par des encadrants professionnels.

RUNNING - ECOLE ATHLÉTISME - MULTISPORTS

Dès 7 ans

JOURS ET HORAIRES

Ecole d'Athlétisme

Samedi : 14h à 16h dès 7 ans

Multisports enfants

Mercredi : 10h à 12h de 7 à 12 ans

Running adultes

Jeudi : 19h15 à 20h15

Un dimanche sur deux : 9h30

TARIFS ANNUELS

- Buchelois : 120 €
- Extra muros : 140 €

Ecole d'athlétisme : développer la capacité, la vitesse, la puissance et la VMA. Les différentes épreuves d'athlétisme pour les enfants.

Catégories : éveil athlétisme, poussins, benjamins, minimes (lancé, endurance, vitesse, course relais, sauts).

Multisports enfants : développement des capacités physiques et de la motricité.

Running adultes loisirs : un entraînement en semaine avec une sortie course à pieds mais aussi un renforcement musculaire. Une sortie un dimanche matin sur deux.



MUSCULATION

REMISE EN FORME

Faire du sport dans une ambiance familiale



01 77 49 28 78

plainedessports@buchelay.fr

Facebook :

Plaine des sports Grigore-Obreja

Adultes

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
10/09/2019

JOURS ET HORAIRES

Salle de remise en forme

Du lundi au vendredi : 9h à 22h30

Samedi : 9h à 18h - Dimanche : 9h à 13h

Cours de bbody scult

Mardi : 19h à 20h30

Vendredi : 19h30 à 21h au Dojo

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

• Buchelois : 222 €

• Extra muros : 305 €



Une salle de 300 m², encadrée par des conseillers sportifs. Tout ce qu'il faut pour pratiquer de la musculation et du cardio training. En plus deux cours offerts par semaine de body scult (type crossfit). Quatre coaches diplômés pour vous guider et vous faire atteindre vos objectifs.



MMA MIXED MARTIAL ARTS

COACH SPORTS FIGHT

Cours mixtes et tous niveaux



CÉDRIC DESCHAMPS

06 19 55 19 80

pitbullclub78@yahoo.fr

Facebook : Pitbullclub78

A partir de 14 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
09/09/2019

JOURS ET HORAIRES

MMA / Pancrace

Lundi et jeudi : 20h à 21h45

Spécifique Kick Boxing / K1

Mardi : 20h à 21h45

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS

260 €

Le *mixed martial arts* (MMA) est un sport de combat et art martial complet qui mélange les techniques de boxe pieds poings, lutte et jiu jitsu.

Porteur de nombreuses valeurs sportives, le MMA peut aussi être un complément idéal de la self defense.



ROLLER

ROLLER SKATING

Le roller est sans bruit et sans odeur, respectueux de son environnement

CONTACT

SYLVIE CAPPRY
06 44 83 73 40
michel.cappry@orange.fr

À partir de 6 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
29/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Dimanche : 10h30 à 12h30

LIEU
Parking de Turbomeca

TARIFS ANNUELS
• Moins de 18 ans :
80 €
• Adultes :
100 €

Le roller se pratique seule mais aussi en groupe, en famille.



VTT

BUCHELAY VTT

Par tous les temps, sur les sentiers autour de Buchelay, venez faire du VTT

CONTACT

buchelayvtt@gmail.com

À partir de 16 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Dimanche : 9h à 12h

LIEU DE DÉPART
Centre des arts et loisirs

TARIFS ANNUELS
Cotisation : 55 €

Le principal atout du VTT est qu'il fait travailler en même temps le cœur et les muscles de tout le corps. Abdominaux, pectoraux, bras, dos, fessiers et surtout les jambes. Le tout dans la bonne humeur.



CAPOEIRA

CAPOEIRARTE

Développez votre corps et votre esprit avec la capoeira brésilienne

CONTACT

FACAO

06 23 39 76 83

capoeirarte@gmail.com

À partir de 5 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
17/09/2019

JOURS ET HORAIRES
Cours adultes (tous niveaux)
Mardi : 20h30 à 22h30 (dojo)
Cours enfants (tous niveaux)
Samedi : 9h30 à 11h (salle de danse)

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS
• Ados et adultes
240 € 1 cours de 2h / semaine
• Enfants
180 € 1 cours de 1h30 / semaine
10% de remise pour les familles ou pour tout parrainage.



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, reconnue patrimoine immatériel de l'Humanité par l'Unesco en 2014.



SELF-DÉFENSE

KRAV MAGA

Self-défense efficace, responsable, accessible à tous



CONTACT

SECRETARIAT

06 25 49 44 40

contact@kravmaga-teamrg.com
kravmaga-teamrg.com

Ados et adultes

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
04/09/2019

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 confirmés
Mercredi : 18h30 à 20h10

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS*
Enfants : 212 €
Ados : 242 €
Adultes : 282 €
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 (forces de l'ordre, FBI, GIGN...). 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, adaptée à chaque public : cours enfants, cours ados, cours adultes débutants à confirmés. Raymond Gros, directeur technique, 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.



Samedi 14 septembre 2019

9h
13h

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

