



2016-2017

LA VILLE ET LES SPORTS

ACTIVITÉS

POUR LES TOUT PETITS

Baby-gymnastique

Racing-club de Saint-Germain

Dès 3-4 ans

Baby-judo

Racing-club de Saint-Germain

Dès 4 ans

Arts martiaux de Saint-Germain

Dès 4 ans

Stade saint-germanoïse judo-club

Dès 4-5 ans

Basketball

Trait d'union Étoile saint-germanoïse

École de basket dès 4 ans

Danse

Centre Choréa (ateliers corporels)

Jardin dansant à partir de 4 ans

Éveil danse classique à partir de 5 ans

La CLEF

Danse, expression corporelle dès 4 ans

FC K' danse

Éveil corporel et initiation dès 3 ans

Accordanse

Éveil corporel dès 4 ans

Atelier des arts scéniques

Éveil danse moderne dès 4 ans

VO2'Max

Zumba kid's / 6 ans

Équitation

Centre hippique de la Jonction

Bébé-poney dès 2 ans

Poney dès 5 ans

Escrime

Cercle d'escrime de Saint-Germain-en-Laye

Dès 4 ans

Expression corporelle

Agasec

La Compagnie de Mathilde

Dès 5 ans

La CLEF

Dès 4 ans

Baby karaté-do

AK 78 Saint-Germain-en-Laye

4-6 ans

Football

Football-club de Saint-Germain

Dès 5 ans

Handball

Saint-Germain handball

École de handball dès 5 ans

Hockey sur gazon

Saint-Germain hockey club

Dès 4 ans

Roller-skating

TUESG

Dès 3 ans

Tennis

Tennis-club du Bel-Air

École de tennis dès 5 ans



ACTIVITÉS

DE A À E

Aïkido / kashima-shinryu
Athlétisme
Aviron
Badminton
Baseball
Basketball
Boules (pétanque)
Boxe française
et canne de combat
Capoeira
Course à pied
Cyclotourisme
Danse
Danse country
Équitation
Escalade et alpinisme
Escrime

Aïkido / kashima-shinryu

Arts martiaux de Saint-Germain

Robert Danné, président
01 39 79 18 76

Renseignements & inscriptions

artsmartiauxsagl@yahoo.fr
www.amsg.fr

Autorisation parentale pour les mineurs.
Art de défense qui repose sur la suppression de tous les appuis de l'attaquant.

Athlétisme

Club athlétique de l'ouest - 78

David Godart, président

Renseignements

David 06 80 21 61 17
& Mounia 06 16 63 94 84

**Inscriptions stade Georges-Lefèvre,
avenue du Pdt-Kennedy, du lundi au
vendredi de 18h30 à 21h.**

Aviron

Cercle de l'aviron de Saint-Germain-en-Laye Section du Rowing-club de Port-Marly

Jacques Lelionnais, président
01 34 51 30 59
12 bis rue de Paris 78560 Le Port-Marly
01 39 58 58 19 (au club)
www.rcpm-aviron.fr

Permanences au club,
mercredi après-midi et samedi matin.

Badminton

Trait d'union Étoile saint-germanoise

Grégory Longprez, responsable
07 68 77 84 26
<http://tuesqbadminton.esy.es>
tuesq78@gmail.com

Inscriptions : dossier disponible en
téléchargement sur le site.

Baseball

Saints, Saint-Germain / Saint-Nom club de baseball

Alain Chouquet, président
Renseignements
Mélisande Kobtzeff / 06 87 52 59 38
saintsbbaseball78@gmail.com
www.facebook.com/baseballsaints
www.saintsbbaseball.fr

Compétition, intensité et convivialité :
l'individuel sert le collectif. Entraînement
pour filles et garçons, à partir de 7 ans, en
français et en anglais.

Inscriptions en ligne sur le site du club ou
via la page Facebook.

Entraînements de début mars à fin octobre
sur le terrain de baseball de Saint-Nom-la-
Bretèche et durant la saison hivernale au
gymnase du lycée Jeanne-d'Albret.
Le samedi pour les catégories U9 à U18, le
mercredi soir pour les seniors.

Matches à partir de mars, le samedi pour les
catégories U9 à U18, le dimanche pour les
seniors.

Équipement minimum : gant de baseball,
tenue de sport, coquille (à partir de 12U).
Uniformes obligatoires pour les matchs :
pantalons de baseball blanc, casquette
& jersey (à commander par le club, à la
charge du joueur 70 €).

Basketball

Trait d'union Étoile saint-germanoise

Nicolas François, responsable de la section
mudbros4@club-internet.fr
www.mas.asso.fr
01 39 73 42 31 (répondeur)
Renseignements et inscriptions
Elodie de Fautereau
mudbros4@club-internet.fr (conseillée)

Boules (pétanque)

Stade saint-germanoise association bouliste

Henri Bouget, responsable
06 08 09 00 21
17 rue de Pontoise
François Marestin,
directeur sportif 06 77 95 89 70
Maison des associations
3 rue de la République.
01 39 73 73 73

Entraînements & inscriptions :
orée de la forêt de Saint-Germain
(après le 142 av. Maréchal-Foch)
de 13h à 19h environ.

Boxe française et canne de combat

Trait d'union Étoile saint-germanoise

Pierre Gonzalez, responsable
06 18 12 15 00
gonzalezpie@free.fr

Inscriptions : âge minimum requis,
16 ans à l'inscription.

Lieu et horaires au centre sportif Armagis
(11 rue Armagis).

Section boxe : mercredi et vendredi
20h-22h et lundi 20h-22h (réservé aux
compétiteurs).

Section canne de combat : mardi et jeudi
20h-22h.

Capoeira

Nicolas Proupain, président
Renseignements Marcio Da Silva,
professeur diplômé au Brésil
(groupe senzala) 06 24 85 12 99
capoeira78stg@hotmail.fr et
capoeira78szl@gmail.com
www.capoeirasenzala78.fr
Orlane Da Silva 06 25 06 23 61

Inscriptions au forum des sports et
pendant les heures de cours.
1^{ère} séance gratuite.
Demande de documentation par courriel.
Possibilité de télécharger les documents
d'inscription sur le site. Bons CAF acceptés.
Les personnes en situation de handicap
sont les bienvenues (à définir avec le
professeur).

Course à pied

Foulées de Saint-Germain-en-Laye

José Carrat, président 06 09 03 60 95
Véronique Bodereau, secrétaire général
Maison des associations
3 rue de la République
01 39 73 73 73

www.fouleesdesaintgermainenlaye.com

Inscriptions stade Georges-Lefèvre, les jours d'entraînement (bâtiment du rugby côté piste d'athlétisme : mardi et jeudi de 18h45 à 20h et dimanche 9h).

Cyclotourisme

Saint-Germain cyclotourisme

Michel Serveau, président
Maison des associations
3 rue de la République

Inscriptions et renseignements :

01 39 73 16 48 - 06 50 88 00 96

sgcyclo@gmail.com

www.saintgermainenlaye-cyclotourisme.com

Personnes en situation de handicap : appelez le club.

Sorties

Point de rencontre sur le parking de la piscine, tous les dimanches matin, entre 8h et 9h suivant la saison, ainsi que le mardi et le jeudi (se renseigner sur les horaires).

Danse

Centre Choréa Centre chorégraphique et artistique de Saint-Germain-en-Laye

Renseignements, inscriptions et cours

25 rue Ampère
01 39 73 09 24 / 06 64 33 38 64

edchorea@gmail.com

www.ecoledansechorea.fr

Danse classique

Enfants, adolescents : cours sont répartis selon l'âge et le niveau (demi-pointes, pointes).
Adultes : niveaux débutant, intermédiaire et avancé.

Barre au sol

Adultes tous niveaux.

Hip-hop

Danse de salon, salsa, rock
Préparation au mariage

FC K' danse

Evelyne Mansard, présidente
Renseignements
Carole Mansard 06 20 03 48 56

Cours baby-gym filles et garçons : dès 3 ans.

Éveil corporel : initiation à la danse.

Modern' jazz : selon âge et niveau.

Participation des élèves à un spectacle de fin d'année.

Reprise des cours le lundi 12 septembre.

LA CLEF

Association Culture loisirs et formation
46 rue de Mareil
01 39 21 54 90

www.laclef.asso.fr

accueil@laclef.asso.fr

Inscriptions toute l'année. Essai gratuit.
Sur place auprès de l'accueil.
Reprise des cours le 12 septembre.
Lieu des cours : sur place.

● Spécial 4-12 ans

Danse / expression corporelle 4-7 ans

Mercredi 13h30 (6-7 ans)
et 14h30 (4-5 ans). Samedi 14h (6-7 ans),
15h (5 ans) et 16h (4 ans).
220 €. Adhésion à La CLEF : 15 €.

Min'hip-hop 4-7 ans

Mercredi 13h30 (4-5 ans)
et 14h30 (6-7 ans). Jeudi 17h (6-7 ans).
220 €. Adhésion à La CLEF : 15 €.

Danse ragga / hip-hop 8-12 ans

Mercredi 18h (niveau débutant).
220 €. Adhésion à La CLEF : 15 €.

Cirque 4-12 ans

Toute l'année les enfants se familiarisent avec différentes techniques du cirque.
Samedi 14h30 (4-5 ans),
16h (6-7 ans— cours d'1h30) et
17h30 (8-10 ans, cours d'1h30).
1h par semaine : 220 €.
1h30 par semaine : 320 €.
Adhésion à La CLEF : 15 €.

Le parcours danse 7-8 ans

Afro – jazz – hip-hop
Chaque trimestre, les enfants découvrent une nouvelle danse, un nouvel univers.
Mercredi 15h30 (7-8 ans).
220 €. Adhésion à La CLEF : 15 €.

Danse afro urbaine 8-12 ans

Mercredi 16h30 (8-12 ans).
220 €. Adhésion à La CLEF : 15 €.

Danse modern'jazz 8-12 ans

Mardi 17h30 (8-12 ans, tous niveaux).
220 €. Adhésion à La CLEF : 15 €.

Hip-hop 8-12 ans

Initiation aux bases du hip-hop.
Samedi 9h30 (8-10 ans), 12h (8-10 ans)
et 10h30 (11-12 ans, cours d'1h30).
1h par semaine : 220 €.
1h30 par semaine : 320 €.
Adhésion à La CLEF : 15 €.

● Ados et/ou adultes

Danse africaine

(accompagnée de 2 percussionnistes)

Mercredi 20h (tous niveaux).
1h30 par semaine : 380 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Danse orientale

Jeudi 20h30 (tous niveaux).
1h30 par semaine : 320 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Hip-hop spécial ados

Mercredi 15h30 et 16h30 (niveau débutant, 1h). Jeudi 18h (niveau moyen, 1h) et 19h (niveau avancé, 1h30).
1h par semaine : 260 €.
1h30 par semaine : 320 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Danse à deux

Découverte et perfectionnement de la danse de couple : rock, salsa ; bachata ; valse, tango...
Lundi 18h30 (niveaux 5/6),
20h (niveau 1) et 21h30 (niveau 4).
Mercredi 18h30 (niveau 3),
20h (niveau 1) et 21h30 (niveau 2).
1h30 par semaine : 380 €.
Forfait couple : 640 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Danse rock / salsa spécial ados

Les deux spécialités sont abordées à chaque séance.

Mercredi 17h30 (tous niveaux).

1h par semaine : 260 €.

Adhésion à La CLEF : 20 €.

Modern'jazz

Mardi 18h30 (préados et ados, tous niveaux 1h), 19h30 (ados et adultes, niveaux débutant / intermédiaire, 1h) et 20h30 (ados et adultes, niveau confirmé, 1h30).

1h par semaine : 260 €.

1h30 par semaine : 320 €.

Adhésion à La CLEF : 20 €.

Dance hall – hip-hop

Le cours aborde les techniques de ces deux danses de rue : le hip-hop et le dancehall.

Mercredi 19h (ados niveau débutant),

vendredi 18h (ados intermédiaire I),

vendredi 19h (ados intermédiaire II) et

vendredi 20h (ados intermédiaire/avancé).

1h par semaine : 260 €.

Adhésion à La CLEF : 20 €.

Zumba (gym et danses latines)

La zumba est un mélange de danse et d'aérobic sur des musiques latines festives.

Lundi 20h30 (ados et adultes, tous

niveaux). Samedi 11h30 et 12h30

(ados et adultes, tous niveaux).

1h par semaine : 220 €.

Adhésion à La CLEF : 20 €.

Danse bretonne

Chaque mardi et jeudi après-midi, venez pratiquer la danse bretonne : mardi 16h30-18h et débutants jeudi 16h30-18h. Plus

d'infos 06 65 13 03 28.

Accordanse

Frédérique Laillet

175 rue du Président-Roosevelt

01 30 61 70 97

accordanse78@gmail.com

www.accordanse.fr

Enseignement de la danse de 3 ans à l'âge adulte.

Une école à vocation artistique et pédagogique.

Danse contemporaine et modern'jazz

Bien-être du corps

Barre au sol

Zumba

Renforcement stretching

Cours selon la méthode Feldenkraï

Gym senior /maintien

Coupons sport et chèques vacances acceptés.

Agasec

La Compagnie de Mathilde

Salle du Grenadier

2 bis rue Saint Léger (RDJ, bâtiment 7)

01 39 73 38 84 ou 06 60 49 67 15

mathildemenard@hotmail.com

www.agasec.fr

Renseignements

mathildemenard@hotmail.com

Expression corporelle

Dès 6 ans

Atelier des arts scéniques

6 rue Jouy Boudonville

06 09 12 25 51

Alexia Bédaté, directrice et professeur

latelierdesartssceniques@gmail.fr

www.atelierdesartssceniques.fr

Horaires

www.atelierdesartssceniques.fr

L'école propose deux styles de danse :

- la danse moderne, de 4 ans à l'âge adulte,

- le hip-hop dès 7 ans, ados, adultes.

La Soucoupe

16-18 bd Hector-Berlioz

01 39 10 75 90

Fabienne Morcrette, présidente

Ateliers

Adolescents (11-17 ans) : multisports

(franc ball, basketball, badminton, volley, football).

Adultes : gym (danse, fitness, renforcements musculaires).

Afro y latino

Maison des associations

3 rue de la République

La Soucoupe 16-18 bd Berlioz

06 80 67 52 23

infos@afroylatino.com

www.afroylatino.com

Cours et stages de danses afro-latins pour enfants et adultes.

Salsa cubaine

Niveaux débutant, intermédiaire, avancé.

En semaine, en début de soirée.

Salsa portoricaine

Niveaux : débutant, intermédiaire, avancé.

Horaires : en semaine, en début de soirée.

Danses africaines / afro'jazz

Niveaux : débutant, intermédiaire.

Horaires : en semaine, en début de soirée.

Kizomba et Bachata

Niveaux : débutant, intermédiaire.

Horaires : en semaine, en début de soirée.

Tango argentin, samba, reggaeton (hip-hop, latino).

Latin training / zumba

Association VO2 Max

Agréée Jeunesse et sport

Stéphane Rollot, président

3 rue de la République

06 83 02 92 91

Hip-hop enfants

8-12 ans et ados

Zumba kid's

6-11 ans

Renseignements/inscriptions

vo2max78@gmail.com

www.vo2max78.fr

Centre des arts chorégraphiques urbains SOGLAAM

155 rue du Président-Roosevelt

06 10 07 30 33

Facebook : soglaam ou glaam dancers

Twitter : @soglaam78

Youtube : dancehall soglaam

Association visant à promouvoir les arts vivants urbains afro-caribéens par le biais de la danse (ragga, dancehall, street dance/new style, hip-hop).

Chorégraphies sur les musiques actuelles s'inspirant des clips et stars du moment.

Spectacle de fin d'année.

Cours dès 6 ans, enfants, ados et adultes.

Cours tous les jours, horaires et tarifs selon niveaux et âges.

Ragga hip-hop enfant (CP/CE1)

Dance hall enfants (CE2/CM2)

Dance hall ados

Dance hall adultes

Street dance/new style

Hip-hop

Danse country

Association des Amis du jumelage Saint-Germain-en-Laye/ Winchester

www.jumelage.org

Régine Cetin 06 21 03 22 12

Cours le mercredi soir (tous niveaux)
à partir de 19h30.

Salle du Colombier

146 rue du Pdt-Roosevelt.

Reprise des cours le mercredi 12 octobre.

Inscriptions toute l'année sur place.

Cours d'essai gratuit.

Équitation

Centre hippique et poney-club de la Jonction

Établissement public local d'enseignement
et de formation professionnelle agricole et
horticole (EPLEFPAH)

Route forestière des Princesses

01 39 73 05 37 / 01 39 73 82 77 (fax)

www.lajonction.com

Inscriptions : ouverture pour les
non-adhérents dès la mi-juin pour la
rentrée de septembre.

Pratique des bébés-poneys dès 3 ans (à
la carte), cours réguliers à partir de 5 ans.
Stages de perfectionnement pendant les
vacances scolaires et passage des examens
fédéraux.

Escalade et alpinisme

Club alpin français Section de Saint-Germain-en-Laye

Steve Lacaud, président

Céline Lacaud-Tronchet, secrétaire

<http://cafsaintgermainenlaye.ffcam.fr/>

Renseignements

cafsaintgermainenlaye@ffcam.fr

Inscriptions dès 7 ans toute l'année, jeudi
et vendredi soir au mur d'escalade du
gymnase des Lavandières.

Escrime

Cercle d'escrime de Saint-Germain-en-Laye

Christophe Mariès, président

Thomas Martin (maître d'armes
diplômé d'État BEES 2^e degré)

06 01 14 18 68

escrimeclub.stgermain@gmail.com

Page facebook

Le Cercle d'escrime vous accueille à partir
de 4 ans. Les séances se déroulent au
gymnase Schnapper du lundi au samedi.
Séance de découverte gratuite.

Les 3 armes

L'épée était l'arme du combat réel,
tactique par excellence. Sa pratique reste
très proche de l'esprit du duel.

Le fleuret, arme conventionnelle et
d'étude. Sa pratique peut se comparer à
une conservation courtoise où chacun à
son tour.

Le sabre, arme conventionnelle, c'était
autrefois l'arme des cavaliers. Les tireurs
sont extrêmement mobiles et les assauts
très rapides.





ACTIVITÉS

DE F À J

Fléchettes
Football
Football en salle
Golf
Gymnastique
Handball
Hockey sur gazon
laido
Judo / baby-judo

Fléchettes

Trait d'union Étoile saint-germanoise

M. P. Amador, responsable
01 34 51 23 97

www.mas.asso.fr

Inscriptions et entraînements

Centre sportif Armagis (11 rue Armagis)
mardi et mercredi 21h-23h.

Équipement : fléchettes

Football

Paris Saint-Germain football club

Benoît Rousseau, président
Jack Jacquet, vice-président délégué
général
01 39 73 34 67 (option 2)
01 39 73 09 31 (fax)
psgassociation@psg.fr

Accueil secrétariat du lundi au vendredi
14h-18h30.

Entraînements stade Georges-Lefèvre.
7 av. du Président-Kennedy

Jours et horaires d'entraînements
suivant la catégorie du lundi au vendredi
18h-22h30, mercredi 13h30-21h.

Inscriptions dès 6 ans (2010).

Cotisations

U7 à U8 : 210 €.

U9 à U16 : 220 €.

U17/U18/ U19 seniors : 230 €.

Vétérans : 255 €.

La cotisation comprend licence, assurance
sportive, package équipements.

Équipes

Le club se compose d'une section féminine
d'U6 à U19 et masculine de U7 à vétérans.

Football club de Saint-Germain-en-Laye

Stade de la Colline - terrain Georges-Mallé
Gymnase de la Colline
16 bd Franz-Liszt
09 81 01 88 10
fc.saintgermain@gmail.com
<http://www.fcstgermain.fr>
Catherine Saladin, présidente
06 14 75 05 20
Christiane Radoux, secrétariat
06 16 13 34 50
Rémy Luap, responsable technique général
06 66 66 07 69

Inscriptions dès le mois de juin.

Entraînements stade de la Colline -
terrain Georges-Mallé.
Catégories U6 / U7-8-9 / U10-11 / U12-13 /
U15 / U17 / U19, seniors.

Jours et horaires : contacter le secrétariat.

Football en salle

Aigles Benfica Paris futsal
Manuel Dos Santos, président
06 11 42 23 71
3 rue Saint-Léger
casabenficaparis@gmail.com
Jorge Alexandre, vice-président
06 11 14 34 04
cbpsports78@gmail.com
www.facebook.com/casabenficaparisfutsal
www.casabenficaparis.fr

Inscriptions

Jorge Alexandre 06 11 14 34 04

Golf

Golf de Saint-Germain

Route de Poissy
01 39 10 30 30 / 01 39 10 30 31 (fax)
www.golfsaintgermain.org
Dominique Paul, président
François Bardet, directeur

Inscriptions : secrétariat du golf.
Fermeture le lundi.
Handicap requis : messieurs : 24 ; dames :
28.

Entraînements & enseignement :

golf de Saint-Germain-en-Laye.
Du mardi au vendredi à partir de 8h30 ;
samedi et dimanche sur invitation.

Golf des Loges

Base des Loges
8 av. du Président-Kennedy
Louis Le Miere, président
Serge Bourcey, directeur 06 35 13 30 33
golfdesloges@gmail.com

Entraînements et enseignement

Dans un environnement complet, du
grand au petit jeu avec tous les moyens
pédagogiques, l'accompagnement et les
conseils d'un professeur pour vous aider
à progresser dans tous les compartiments
du jeu.
Pierre-Jean Morice 06 84 95 92 93.

Gymnastique

Association Acor Gymnastique douce et relaxation

Florence Corrion, présidente
www.atelierscorporels.com

Renseignements & inscriptions :

Lieda Champ
78 ter rue Léon-Désoyer
01 30 61 16 45
asso-acor@outlook.fr

Cours accessible à tous, la gymnastique
douce et relaxation a une vocation
éducative, préventive et soignante. Par
un travail doux et profond sur les chaînes
musculaires, elle permet de relâcher les
tensions, libérer la respiration et rétablir
une coordination harmonieuse qui facilite
les mieux-être.

LA CLEF Association Culture loisirs et formation

46 rue de Mareil
01 39 21 54 90
accueil@laclef.asso.fr
www.laclef.asso.fr

Inscriptions toute l'année / essai gratuit.
Sur place auprès de l'accueil

Horaires

www.laclef.asso.fr
Reprise des cours le 12 septembre

Lieu des cours : sur place.

● Ados et/ou adultes

Renforcement musculaire

Travail des abdos, bras, cuisses et fessiers,
sans négliger la souplesse. Pour tout
public.
Lundi 9h et 18h30, mardi 9h, jeudi 9h
et 18h30, samedi 9h30 et 10h30.
1h par semaine : 215 €.
Pour 1h de stretching en plus par semaine :
360 €.
Forfait fitness illimité hors samedi
(Renfo., STEP, kick'n kit, cardio-training...) :
300 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Méthode de Gasquet

Cours de gymnastique posturale qui permet le travail de renforcement musculaire en profondeur. Vendredi 9h.
1h par semaine : 215 €.
Forfait fitness illimité hors samedi (Renfo., STEP, kick'n kit, cardio-training...): 300 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Fitball

Ce cours permet la remise en forme, le renforcement musculaire à l'aide de gros ballons qui favorise le travail en profondeur. Mercredi 9h.
45 mn par semaine : 165 €.
Forfait fitness mercredi (2 x 45') : 225 €.
Forfait fitness illimité hors samedi (Renfo., STEP, kick'n kit, cardio-training...): 300 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Kick'n fit

Ce cours, qui combine fitness et sports de combat vous permettra de vous maintenir en forme. Mercredi 9h45.
45 mn par semaine : 165 €.
Forfait fitness mercredi (2 x 45') : 225 €.
Forfait fitness illimité hors samedi (Renfo., STEP, kick'n kit, cardio-training...): 300 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Cardio-training

Cours organisé en plusieurs ateliers dont le travail met l'accent sur le cardio. Remise en forme assurée. Jeudi 19h30.
1h par semaine : 215 €.
Forfait fitness illimité hors samedi (Renfo., STEP, kick'n kit, cardio-training...): 300 €. Adhésion à La CLEF : 20 €.

Step

Lundi 19h30.
1h par semaine : 215 €.
Forfait fitness illimité hors samedi (Renfo., STEP, kick'n kit, cardio-training...): 300 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Gym bien-être

Ce cours allie des techniques empruntées au Pilates, au stretching et à la gymnastique posturale. Mardi 10h et jeudi 10h.
1h par semaine : 215 €.
Forfait fitness illimité hors samedi (Renfo., STEP, kick'n kit, cardio-training...): 300 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Pilates

La méthode Pilates permet un travail du corps et de l'esprit. Lundi 9h (débutant 1) et lundi 10h (intermédiaire 1). Jeudi 9h (intermédiaire 2) et 10h (débutant 2).
1h par semaine : 230 €.
1h Pilates + forfait fitness illimité hors samedi (Renfo., STEP, kick'n fit, cardio-training...): 485 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Stretching

Lundi 10h et vendredi 10h.
1h par semaine : 255 €.
Pour 1h de gym en plus par semaine : 360 €.
1h de stretching + forfait Fitness illimité hors samedi (Renfo., STEP, kick'n fit, cardio-training...): 460 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Feldenkrais (travail sur le mouvement) spécial adultes

Lundi 19h (tous niveaux).
Samedi 16h (3h par mois et travail sur des parties du corps spécifiques).
1h par semaine : 295 €.
3h par mois : 46 €.
Forfait 5 séances de 3h dans l'année 195 € / forfait 9 séances de 3h dans l'année : 330 €.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Zumba (gym et danses latines)

Lundi 20h30 (ados et adultes, tous niveaux).
Samedi 11h30 et 12h30 (ados et adultes, tous niveaux).
1h par semaine : 220 € ados et adultes.
Adhésion à La CLEF : 20 €.

Trait d'union Étoile saint-germanoise

Responsable, Mme Coereli 01 34 51 54 61

Gymnastique détente adultes dames

Inscriptions au centre sportif Armagis (11 rue Armagis).
Entraînements : jeudi de 9h à 10h.

Association VO2 Max

Agréée Jeunesse et sport
Stéphane Rollot, président
3 rue de la République
06 83 02 92 91

Renseignements et inscriptions

vo2max78@gmail.com
www.vo2max78.fr

Fitness et gymnastique d'entretien

Gymnastique abdos/fessiers/cuisses

Renforcement musculaire local
Gymnastique d'entretien
Renforcement musculaire, body sculpting

Stretching

Étirements musculaires et assouplissements en profondeur.

Gym bien-être

Étirements précis sur les chaînes musculaires en fonction des saisons et des méridiens selon la médecine traditionnelle chinoise.

Pilates

Méthode douce de renforcement musculaire visant à améliorer le rendement musculaire, la souplesse et la coordination. Travail en profondeur des abdominaux profonds et du périnée.

Step / Lia

Une activité non stop pour les adeptes d'une gymnastique dynamique.

Zumba et zumba toning

Pour se dépenser et vibrer sur des saveurs latine et internationale.

Taebo

C'est une discipline sportive mélangeant la boxe et le taekwondo, combinée avec de la musique rythmée.

Piloxing

Nouveau programme d'entraînement fitness interdisciplinaire qui combine le meilleur de la boxe, du Pilates et de la danse.

Méthode Gasquet

Plus qu'un programme standard d'exercices, cette technique est une éducation personnalisée qui tient compte de la morphologie de chacun dans sa globalité et des facteurs de risques.

Gym balance

Associe des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme.

FC K'danse

Evelyne Mansard, présidente
Françoise Thérond 06 14 59 45 32
Carole Mansard 06 20 03 48 56

Gymnastique abdos-fessiers, méthode Pilates

Françoise Thérond 06 14 59 45 32

Reprise des cours le lundi 12 septembre.

Baby-gym

Racing-club de Saint-Germain

Centre sportif Armagis (11 rue Armagis)
Dominique Da Lage, président
06 84 60 99 33
Cyrille Ruffier, directeur technique
06 89 64 20 67
Secrétariat 06 81 37 20 25
judo.secretariat@gmail.com
RCSG78@gmail.com
www.racingclubsaintgermain.com
<http://rcsg78.blogspot.fr/>

Baby gymnastique

Dès 3-4 ans
Mercredi 16h45-17h30.

Inscriptions pendant le cours
auprès du professeur.
Tous les jours 18h-20h. Demande de
documentation par courriel.

Friskis&Svettis

Fitness origine suédoise et marche
suédoise
contact@friskisparis.com
www.friskisparis.com

La gym pour tous

Fitness, cardio-musculation-
assouplissement dynamique,
danse afro/fuégo.

Horaires sur www.friskisparis.com

Inscriptions sur place auprès des
hôtesse qui vous accueillent et qui vous
renseignent à chaque séance. Premier
cours d'essai gratuit.

Association Tous en forme

Jean Laurent, président
9 bis rue du Val-Joyeux
01 30 61 28 15

Renseignements

Maison des Associations 01 39 73 73 73.

Cotisations : se renseigner auprès du MAS.

Gymnastique d'entretien

Mercredi 9h-10h, et 10h-11h, à l'école
André-Bonnenfant ; vendredi 9h-10h et
10h-11h, à la Maison des associations.

Aquagym

Lundi 9h30-10h30 à la piscine.
Certificat médical obligatoire. Pas de limite
d'âge. Pour enfants et adultes.

Gymnastique rythmique et sportive

Association VO2 MAX

Agréée Jeunesse et sport
Stéphane Rollet, président
Maison des associations
3 rue de la République
06 83 02 92 91

Renseignements et inscriptions

vo2max78@gmail.com
www.vo2max78.fr

Approche non compétitive d'une discipline
olympique. Le maniement des accessoires
(rubans, ballons, cerceaux) contribue au
développement de l'adresse, de la grâce et
de l'agilité.

Handball

SGHB Saint-Germain handball

Nadjiba 06 10 24 55 14
Olivier 06 22 17 54 47
www.saintgermainhandball.fr

Inscriptions : téléchargez la fiche sur www.saintgermainhandball.fr ou contactez
l'association pour obtenir toute précision
sur les modalités d'inscriptions et les
horaires d'entraînement. Compétitions le
week-end.

Catégories

École handball (à partir de 5 ans)
11 ans mixtes
13 ans
15 ans filles et garçons
17 ans garçons
Seniors masculins et seniors féminines

Hockey sur gazon

Saint-Germain-en-Laye Hockey club

Gregory Manson, président
Frédérique Pillons, secrétaire générale
Boris Auché, trésorier
www.saint-germain-hockey.fr
secretariat@saint-germain-hockey.fr

Inscriptions école de hockey (4-16 ans + baby-hockey)

Stade Georges-Lefèvre, 14h-17h, le 1^{er}
samedi suivant la rentrée scolaire puis tous
les mercredis 14h-17h au bureau du club.
01 34 51 10 84 / 06 62 07 93 55
ecole@saint-germain-hockey.fr

Inscriptions / cotisations adultes (loisir et compétition)

01 34 51 10 84 / 06 62 07 93 55
contact@saint-germain-hockey.fr

Matches

Jeunes : samedi matin et/ou après-midi.
Adultes : dimanche matin ou après-midi en
fonction de la division.

laido

Arts martiaux de Saint-Germain

Robert Danné, président
01 39 79 18 76
artsmartiauxsagl@yahoo.fr
www.amsa.fr

Renseignements et inscriptions

artsmartiauxsagl@yahoo.fr
Autorisation parentale pour les mineurs.

Équipement

Le club prête les armes mais ne fournit pas
la tenue vestimentaire.

Art du sabre, dérivé de l'escrime des
guerriers japonais, discipline martiale,
éducative et mentale qui se pratique seul.

Judo / baby-judo

Stade saint-germanoï judo-club

Jean-Paul Villemagne, président
Philippe Villemagne,
directeur technique enseignant
Jonathan Coulomb, enseignant

Renseignements

Jean-Paul Villemagne 01 34 51 64 24
villemagne@orange.fr
www.stgermain-judo.com

Inscriptions : dojo du gymnase du Cosec
(salle B) aux jours et heures des cours
(infos sur le site).

Le club accueille les personnes ayant un
handicap compatible avec la pratique du
judo. Il applique les tarifs pour la carte
famille de la ville, accepte les bons CAP
(bons CAF), les chèques vacances et
coupons sport.



Racing-club de Saint-Germain

11 rue Armagis

rqsq78@gmail.com

rqsq78.blogspot.fr

www.racingclubsaintgermain.com

Dominique Da Lage, président

06 84 60 99 33

Cyrille Ruffier, directeur technique CN 6^e

dan formateur, juge Katas interrégional

06 89 64 20 67

Secrétariat 07 81 37 20 25

judo.secretariat@gmail.com

Baby-judo

Dès 4-6 ans

Lundi 17h15-18h

et mercredi 15h-15h45.

Judo dès 6 ans

1h de cours pour les plus jeunes, jusqu'à 6h pour les passionnés, les cours ont lieu tous les soirs de la semaine.

Cours : dojo du centre Armagis.

Inscriptions pendant le cours auprès du professeur.

Tous les jours au centre sportif Armagis

18h-20h ; le mercredi à partir de 15h30

et le samedi 10h-12h. Demande de

documentation par courriel :

judo.secretariat@gmail.com

Arts martiaux de Saint-Germain

Robert Danné, président

01 39 79 18 76

artsmartiauxsag@yahoo.fr

www.amsag.fr

Inscriptions au dojo Schnapper,

24 rue Schnapper

(se renseigner auprès du club).

Section baby-judo 4-6 ans

Pratiqué par un groupe homogène d'enfants, le baby-judo met l'accent sur la motricité, la recherche d'équilibre et la maîtrise du déplacement. L'enfant apprend la gestuelle, le vocabulaire, la discipline et ses codes.

Section judo

Dès 6 ans, le judo se veut par définition la «voie de la souplesse» tout en alliant éducation, rigueur technique et code d'honneur. Pour ceux qui le désirent, préparation et participation aux compétitions.





ACTIVITÉS

DE K À R

Karaté-do
Kendo
Kung-fu-Wushu
Marche nordique
Nage avec palmes
Naginata
Natation
Nihon taï-jitsu, Sarc
(krav-maga)
karaté-jutsu et Fit'ntai
Plongée sous-marine
Qi-gong
Randonnée pédestre
Roller-skating
Rugby

Karaté-do

AK78

Karaté shito-ryu de Saint-Germain-en-Laye

Facebook : AK-78-Karate-Shito-Ryu
karaté-do shito ryu
Club affilié à la fédération française
de karaté

Fabrice Berquez, président
07 87 60 52 29
Thomas Bellec, secrétaire
06 85 03 15 77

Irina Sepière, secrétaire adjointe
06 65 65 48 19

ak78.stgermain@gmail.com

Philippe Pivert, ceinture noire 8^e dan,
membre de la CSGDE, professeur diplômé
D E S de la Jeunesse, de l'éducation
populaire et des sports

Karine Temin, ceinture noire 3^e dan,
professeur diplômé d'État 1^{er} degré
Entourés des instructeurs fédéraux,
Olivier Talidec, ceinture noire 4^e dan, DIF ;
Fabrice Berquez, ceinture noire 3^e dan, DIF,
Florence Berquez, ceinture noire 2^e dan, DIF.

Karaté et baby-karaté 4-6 ans

Lieu d'entraînement gymnase Alger,
rue d'Alger.

Renseignements et inscriptions :
ak78.stgermain@gmail.com

Centre karaté français des Yvelines CKF 78 Saint-Germain-en-Laye

Karaté-do (Shotokan) / kobudo d'Okinawa
Grégory Florent, président
Jean-Pierre Lavorato, directeur technique,
9^e dan

Thadée Halcewicz, professeur, 7^e dan,
brevet d'État 2^e degré

Renseignements

01 39 71 89 33 / 06 32 73 69 56

thadee.halcewicz@free.fr

www.ckf78.fr

Inscriptions toute l'année sur place aux
heures des cours. Première séance offerte.

Institut de karaté-do (IKS)

Rémy Deschamps, président
Henry Tapinoy, directeur technique
06 84 01 29 83

Renseignements : 06 84 01 29 83.

Ceintures noires et gradés : six stages de
perfectionnement répartis sur la saison.
Débutants : initiation et encadrement
spécifique par gradés formés.

Racing-club de Saint-Germain

Full-contact

Dominique Da Lage, président
06 84 60 99 33

Cyrille Ruffier, directeur technique
06 89 64 20 67

Patrick Saillard, professeur, CN 4^e dan
de Karaté, CN 5^e degré de full-contact
06 22 23 02 00

Centre sportif Armagis

11 rue Armagis
rcsg78@gmail.com
www.racingclubsaintgermain.com

Inscriptions tous les jours de la semaine au
centre sportif Armagis 18h30-20h.
Demande de documentation par courriel.

Full-défense féminin

Kick Boxing

Cours

Enfants 10 ans : samedi 14h-15h /
+ de 10 ans : 15h-16h.

Adultes confirmés : lundi et jeudi
20h30-22h.

Débutants : lundi 19h15-20h15
et jeudi 19h30-20h30.

Inscriptions tous les jours de la semaine
au centre sportif Armagis 18h-20h30.
Demande de documentation par courriel.

Kendo

Arts martiaux de Saint-Germain

Robert Danné, président
01 39 79 18 76

Renseignements et inscriptions
artsmartiauxscl@yahoo.fr
www.amsq.fr

Enseignement mixte, adolescents
à partir de 13 ans et adultes.

Dans le kendo moderne le sabre,
en bambou, est utilisé pour le combat,
le corps est protégé par une armure.

Kung-fu-Wushu

Style Qi xing-tanglang (Mante religieuse des 7 étoiles)

Arts martiaux de Saint-Germain

Robert Danné, président
01 39 79 18 76

Renseignements et inscriptions
artsmartiauxscl@yahoo.fr
www.amsq.fr

À partir de 7 ans.

Discipline martiale traditionnelle très
ancienne où discipline, souplesse, légèreté
et détente sont associées à une efficacité
remarquable liée à la pratique de séries
d'attaques du poing et du pied en des
points vitaux très précis.

Marche nordique

Friskis & Svettis

Fitness origine suédoise
contact@friskisparis.com
www.friskisparis.com

Les lundis, vendredis et samedis matin
dans la forêt de St Germain et Fourqueux.

Inscriptions sur place, auprès des
hôtesse qui vous accueillent et qui vous
renseignent. Premier cours d'essai gratuit.

Grandes randonnées saint-germanoises
Association affiliée à la Fédération
française de la randonnée (FFR)
Jacqueline Rioult, présidente
01 74 12 61 81

jacqueline.rioult@gmail.com

Courrier : Maison des associations

Renseignements : Alain Corriol
01 39 22 86 52 / 06 87 67 23 34

acorriol@club-internet.fr

<http://grsg.free.fr/>

Le samedi matin.

Énergie sport santé (ESS)

Club affilié à la Fédération française Sports pour tous
Anne-Marie Tuzet, présidente
06 15 80 71 11

www.energiesportsante.com

Renseignements :
energiesportsante@gmail.com

Problème de pieds, de dos, du diabète, nous vous accompagnons dans le choix des activités physiques adaptées : marche nordique, relaxation et atelier nutrition. Accessible à tous.

Nage avec palmes

Club nautique de l'Ouest (CNO)

Françoise Niko-Foy, présidente
Jean-Claude Paul, président de la section nage avec palmes 06 26 25 83 47
cnopalmespresident@gmail.com
www.cno-palmes.net

Inscriptions à la piscine de Saint-Germain-en-Laye.

Entraînements à la piscine les mercredis et/ou samedis.

Initiation et perfectionnement de la nage en monopalme et en bipalme.

Initiation et pratique de la nage avec palmes de loisir en milieu naturel : lacs, rivières et mer.

Entraînement et préparation à la natation longue distance, préparation aux compétitions.

Naginata

Trait d'union Étoile saint-germanoise

Benoît Laurençon 06 50 15 29 22
Loïc Vargoz 06 84 95 98 72

www.naginata78.fr

Renseignements et inscriptions
06 50 15 29 22

Natation

Cercle des nageurs de l'Ouest

Olivier Leroy, président
contact@cno-stgermain.com
Guillaume Benoist, directeur sportif
guillaume.benoist@cno-stgermain.com
06 29 41 03 83
www.cno-stgermain.com

Inscriptions

Voir les dates sur www.cno-stgermain.com

Entraînements

Piscine de Saint Germain en Laye, tous les jours selon les groupes.

- **École de natation de la Fédération française de natation : de 5 à 12 ans.**
- **Natation ado C2 : de 13 à 18 ans.**
- **Natation maîtres : + de 18 ans.**
- **Natation synchronisée.**

Important : les cours continueront pendant les travaux de la piscine.

Équipement : maillot de bain, lunettes. Bonnet fourni par le club.

Le CNO est le 1^{er} club des Yvelines, 34^e club français et 6^e d'Ile-de-France

Nihon tai-jitsu, Sarc (krav-maga) karaté-jutsu et Fit'ntai

Arts martiaux de Saint-Germain

Robert Danné, président
01 39 79 18 76

Renseignements et inscriptions
artsmartiauxsagl@yahoo.fr
www.amsq.fr

- **Karaté-justu (à partir de 7 ans) :** apprentissage des fondamentaux des techniques de défense.
- **Nihon-tai-jitsu / Sarc (krav-maga) (adolescents et adultes) :** méthode très complète du combat à mains nues.
- **Le Sarc :** système complet de self-défense. L'efficacité des techniques de défense est accrue par l'utilisation des points de pression (kyusho-jitsu). Disponibilité mentale et agressivité positive prédominant sur la technique pure.
- **Fit'n tai :** enseignement de remise en forme adapté aux jeunes dames soucieuses de leur sécurité qui veulent améliorer leur condition physique. Activités physiques visant un renforcement musculaire associées à l'apprentissage de techniques de défense personnelle.

Plongée sous-marine

Section du Club nautique de l'ouest

Annie-Françoise Niko-Foy, présidente du CNO
06 80 87 74 82
Michel Pathé, président de la section
06 12 94 66 31
Renseignements
<http://www.cnoplongee.fr>

Inscriptions

Âge minimum : 12 ans.

Activités annexes : apnée, plongée sportive en piscine, descente de rivières, biologie marine et photo sous-marine.

Qi-gong

Gymnastique chinoise de santé et de bien-être

Association Qi-gong et arts internes

Jean-Yves Philippe, président
Professeur : Elise Mongrenier, diplômée de l'école professionnelle de Qi-gong de maître Liu Dong.

Inscriptions

Auprès du professeur
01 80 28 67 32
<http://qigong-eai.jimdo.com/>

Association de Qi-gong traditionnel AQGTSG

Affiliée à la fédération FAEMC Arts énergétiques et martiaux chinois Qi-gong des Monts sacrés chinois

Inscriptions

Auprès du professeur Catherine Ottogalli, diplômée d'État 06 81 57 91 23 ou du président, Jean-Pierre Valtel 06 33 77 25 96.

Association Qi-gong Eumei

Affiliée à la Fédération française de Wusu fondée en 1967
Laurent Leroux, président
associationeumei@yahoo.fr
Blog : eumei.e-monsite.com
06 50 39 60 16
Cours : lundi soir à ALSH (impasse des Lavois).

Énergie sport santé (ESS)

Club affilié à la Fédération française sports pour tous
Anne-Marie Tuzet, présidente
06 15 80 71 11

www.energiesportsante.com

Renseignements

energiesportsante@gmail.com

Nous vous accompagnons dans le choix des activités physiques adaptées : Qi-gong, taï chi, relaxation et atelier nutrition. Accessible à tous.

Randonnée pédestre

Grandes randonnées saint-germanaises

Association affiliée à la Fédération française de la randonnée (FFR)
Jacqueline Rioult, présidente
01 74 12 61 81

jacqueline.rioult@gmail.com

Courrier : Maison des associations

Renseignements : Alain Corriol
01 39 22 86 52 / 06 87 67 23 34

acorriol@club-internet.fr

<http://grsg.free.fr/>

Randonnées

Départ du parking de la piscine.

Sorties les dimanches de septembre à fin juin et un mercredi sur deux, un jeudi sur deux en demi-journée.

Calendrier trimestriel disponible à la Maison des associations.

Niveau requis pour la randonnée

Il est demandé aux futurs adhérents de pouvoir effectuer une marche de 16 à 30 km dans la journée ou 12 à 15 km en demi-journée (moyenne horaire : 4 km/h).

Roller-skating

Trait d'union Étoile saint-germanoise

École de patinage, course, randonnée roller et roller hockey

Philippe Laluc, responsable 06 10 85 29 92

<http://olivier.babonneau.free.fr>

tuesg@wanadoo.fr

Renseignements et inscriptions

06 10 85 29 92 et sur les lieux de pratique.

Différents groupes :

3-5 ans : baby roll' et mini roll'

6-8 ans : école de patinage

6-12 ans : école de course

5-9 ans + parents : roller en famille

École de patinage adultes

Groupe course

Groupe hockey loisir et compétition à partir de 16 ans

Le patinage à roulettes (roller-skating) se pratique sur des patins avec des roues en ligne pour les entraînements et les compétitions. La section du TUESG est spécialisée dans les disciplines : course sur piste, circuit routier et route. Elle propose également l'apprentissage du roller à partir de 3 ans.

Rugby

MLSGP 78

Patrick Cotelte, président

Pierre Brouard, secrétariat-général

Stade Georges-Lefèvre

5 av. du Président-Kennedy

01 39 62 38 60 / 06 19 38 32 11

president@mlsgp78-rugby.fr

secretariat@mlsgp78-rugby.fr

communication@mlsgp78-rugby.fr

partenaires@mlsgp78-rugby.fr

www.mlsgp78-rugby.fr

Facebook : MLSGP 78

Twitter : @MLSGP78live

Responsables de sections

École de rugby

(M06, M08, M10, M12, M14)

Jacques Willemse 06 27 09 09 88

edr@mlsgp78-rugby.fr

Cadets (M16)

Alain Pradeilles 06 70 10 29 39

Vincent Segain 06 80 45 79 27

cadets@mlsgp78-rugby.fr

Juniors (M18)

Monica Vidal 06 74 78 86 37

juniors@mlsgp78-rugby.fr

Seniors

Pierre Brouard 06 19 38 32 11

secretariat@mlsgp78-rugby.fr

seniors@mlsgp78-rugby.fr

Féminines

Nathalie Hedelin 06 08 30 63 16

feminines@mlsgp78-rugby.fr

Équipe Folklo championnat FFSE

Bruno Lercier 06 82 22 14 26

les-grognards@mlsgp78-rugby.fr

www.grognards.com

Terrains

Contact : Ludovic Coutant 06 08 50 14 85

logistique@mlsgp78-rugby.fr

Stade Georges-Lefèvre

5 av. du Président-Kennedy

à Saint-Germain-en-Laye

Stade de Beauregard

76 av. Blanche-de-Castille à Poissy

Parc des sports

8 av. Desaix à Maisons-Laffitte

Stade de l'île de la Commune

rue de la Digue à Maisons-Laffitte



ACTIVITÉS

DE S À Y

Self-défense
Self-défense / krav maga
Shorinji kempo
Squash
Taekwondo
Tai ji quan
Tennis
Tennis de table
Tir à l'arc
Tir sportif
Triathlon
Ultimate
Vélo tout-terrain
Volleyball
Water-polo
Yoga

Self-défense

Arts martiaux de Saint-Germain

Robert Danné, président
01 39 79 18 76

Renseignements et inscriptions

artsmartiauxsgl@yahoo.fr
www.amsq.fr

Le self-défense (à partir de 14 ans) est une des méthodes les plus efficaces de l'art du combat à mains nues.

Self-défense / krav maga

Académie de krav-maga de Saint-Germain-en-Laye

M. Chiraïet, instructeur fédéral
Ceinture noire de krav-maga 3^e dan,
ceinture noire de judo, ceinture rouge
de taekwondo

Renseignements

krav-maga-saint-germain.com
ou 06 65 08 07 05

Équipement

Pantalon de kimono noir, tee-shirt blanc,
coquille, protège-dents, gants de boxe
anglaise et protège-tibias.

Inscriptions

Âge minimum 15 ans (sans dérogation possible). 1^{er} cours gratuit.
L'inscription donne accès à tous les cours dédiés.

Ce club ayant été créé il y a peu, il est, pour l'heure, exclusivement réservé aux débutants et aux femmes souhaitant apprendre à se défendre.

Centre karaté français des Yvelines CKF 78 Saint-Germain-en-Laye

Krav maga (self défense) :

directement à la source
Grégory Florent, président
Master Gabi Noah, directeur technique,
disciple du fondateur IMI Lichtenfeld
Thadée Halcewicz, professeur, 7^e dan FFK,
brevet d'État 2^e degré
Instructeur diplômé (G5) de la fédération
israélienne IKM (International Krav Maga)
Référent krav-maga de la Ligue du
Val-de-Marne

Renseignements

01 39 71 89 33 / 06 32 73 69 56
thadee.halcewicz@free.fr
www.ckf78.fr

Inscriptions toute l'année sur place aux heures des cours. Première séance offerte.

Shorinji kempo Art martial japonais

LA CLEF

Association Culture loisirs et formation
46 rue de Mareil
01 39 21 54 90
accueil@laclef.asso.fr
www.laclef.asso.fr

Inscriptions toute l'année / essai gratuit.
Sur place auprès de l'accueil.

Horaires d'ouverture au public :

www.laclef.asso.fr
Reprise des cours le 12 septembre.

Publics

Ados et adultes, tous niveaux,
enfants 9-12 ans.

Lieu des cours :

sur place.
Mardi 18h30 (9-12 ans) et 19h30 (ados et adultes).
Vendredi 19h30 (ados et adultes).
1h par semaine (enfants, 9/12 ans) : 220 €.
2h par semaine (ados et adultes) : 295 €.
2 x 2h par semaine (ados et adultes) : 460 €.
Adhésion à La CLEF : 15 € pour les 9-12 ans
et 20 € pour les ados et adultes.
Adhésion à Fédération française de kempo
(pour les ados et adultes uniquement) : 45 €.

Squash

Club Oxygène

8 rue de Témar
Parc d'activités du Bel-Air
01 34 51 10 19
www.club-oxygene.com

Lundi- jeudi : 8 h 30-22 h.
Vendredi : 8h30-21h. Samedi : 9h-17h.
Dimanche et jours fériés : 9h-14h.

École de squash, de 7 à 17 ans.

Club ouvert 7j/7. Plus grand club de squash
des Yvelines avec 5 courts et 1 200 m² de
lumière naturelle.

Taekwondo

Taekwondo Saint-Germain

Marie Dao, présidente
Professeurs
Frédéric Florentin, enseignant d'éducation
physique et sportive, CN 4^e dan WTF,
diplômé d'État, deux fois champion de
France et 4^e au championnat du monde
combat, sélectionné aux JO de Séoul
Marie Dao, CN 2^e dan WTF, championne
de France universitaire

Renseignements

Frédéric Florentin 06 03 47 73 70
professeur@tkdflorentin.com
www.tkdflorentin.com

Tai ji quan

AFSJ 78

Arts martiaux chinois

Gilles Gautherin, président
Maître Yuan Zumou, vice-président,
directeur technique, professeur diplômé
des ministères de la Jeunesse et des Sports
chinois et français. Médaillé Jeunesse et
Sports

Renseignements

afsj78@orange.fr / 06 16 49 71 77
www.afshuaijiao.com

Association Tai chi chuan yen nien

Christian Leroyer, président
Elisabeth Massyn, secrétaire
3 rue de Fourqueux
06 87 34 08 71 / 01 30 61 01 63
taichiyennien78@gmail.com
www.taichi78.com

Renseignements

Elisabeth Massyn 06 87 34 08 71
Claire Sierra 06 81 41 45 41

Tennis

Tennis-club Saint-Germain Bel-Air

William Petrovic, président
Sébastien Mayeux, responsable école de tennis
18 bd de la Paix
01 30 61 18 26
tcbelair@fft.fr
www.tcbelair.fr

Inscriptions au secrétariat du club mercredi et samedi matin.
Enfants dès 5 ans.

Équipement

3 courts extérieurs Classic-clay avec éclairage
2 courts couverts
1 mur d'entraînement
1 court mini-tennis
1 club-house

École de tennis

Adultes, jeunes et mini-tennis : cours adultes tous niveaux, filière compétition ; stages jeunes et adultes pendant les vacances scolaires, encadrement par moniteurs diplômés. Programme annuel d'animation pour tous.

LA CLEF

Association Culture loisirs et formation
46 rue de Mareil
01 39 21 54 90
accueil@laclef.asso.fr
www.laclef.asso.fr

Inscriptions toute l'année / essai gratuit.
Sur place auprès de l'accueil.

Horaires d'ouverture au public
www.laclef.asso.fr

Reprise des cours le 12 septembre.
Cours : 1h par semaine.
Cours collectifs.
Pour les ados et adultes : plaisir du jeu et perfectionnement de la technique.
Pour les enfants, 6 ans et + : apprentissage de gestes et des pratiques par des exercices adaptés.

Publics concernés

Ados et adultes, enfants, 6 ans et +.

Lieu des cours

Sur place, court extérieur à proximité du parc de La CLEF.
Le mercredi à 13h30, 14h30, 15h30 et 16h30 (enfants, 6 ans et +).
Le samedi à 12h30 (adultes), 13h30 (ados et adultes).
Le samedi à 14h30, 15h30 et 16h30 (enfants, 6 ans et plus).

Ados et adultes : 420 €.
Enfants, 6 ans et + : 270 €.
Adhésion à La CLEF : 15 € pour les 9-12 ans et 20 € pour les ados et adultes.

Tennis La CLEF, accès illimité

01 39 21 54 90
accueil@laclef.asso.fr
www.laclef.asso.fr

Abonnement annuel (accès illimité au court) 150 € par an.
Adhésion à La CLEF : 15 € pour les 9-12 ans et 20 € pour les ados et adultes.

Tennis-club des Loges

Laurent Ouvrard, président
Richard Aubrée, directeur
Stade Georges-Lefèvre
3 av. du Président-Kennedy
01 34 51 44 01
club@tennisclubdesloges.fr
www.tennisclubdesloges.fr

Équipement

22 courts :
- 9 terres-battues
- 5 bétons poreux dont 3 éclairés
- 3 résines éclairées
- 1 terre battue 'tout temps'
- 4 courts couverts en moquette
- espace mini-tennis avec mur double-face
- système de réservation électronique des courts et Internet

Inscriptions : accueil ouvert tous les jours (bâtiment club-house du stade).

École de tennis

Galaxie tennis pour les 5-11 ans, club junior pour les 11-18 ans.
Réduction sur présentation de la carte famille.

Cotisations

Courts extérieurs ou courts couverts. Tarifs individuels ou famille, adultes, jeunes, moins de 25 ans.

Loisirs et compétitions

Animations et tournois amicaux, accueil des nouveaux membres, tests de niveau et recherche de partenaires, stages, cours collectifs, leçons individuelles par enseignants breveté d'État. Ateliers tennis, groupes initiation et perfectionnement adultes.

Tennis de table

Trait d'union Étoile saint-germanoise

Jacques Scher, président

Renseignements et inscriptions
brunoturbergue@hotmail.fr

Tir à l'arc

Les Archers d'Ulysse

chantal.mignard@numericable.fr
06 10 38 14. 45

Lieux

- Gymnase 13 rue d'Alger.
- Terrain stade Georges-Lefèvre, 5 av. Kennedy, derrière les tennis couverts : du lundi au jeudi 9h30-11h, samedi 10h30-12h et mardi, jeudi 13h45-15h15, mercredi 14h-15h30 et samedi 10h30-12h.

Initiation de groupes à la demande sous réserve de six inscriptions (les horaires sont modifiables).

Inscriptions et découvertes possibles toute l'année. Organisation anniversaires et découvertes Chèques vacances et bons loisirs acceptés.

Tir sportif

Association de tir sportif Stade saint-germanoise

Savo Lukovic, président
06 12 94 71 07 (en soirée)
Secrétaire 07 81 20 90 80 de 9h à 19h
Trésorier 07 83 37 21 01
www.atssg.fr

Entraînements

Un samedi sur deux, de 9h à 13h au stand de tir du quartier général des Loges, avenue du Président-Kennedy (en fonction du planning d'occupation de l'Armée).

Le club compte une cinquantaine de membres pour qui le tir à l'arme de poing est avant tout un loisir et un plaisir. Calibres utilisés : du 22 long rifle au 9 mm.

Triathlon

Tri team Saint-Germain

Club de triathlon, course à pied et vélo

Caroline Joonekindt, responsable

06 65 78 79 90

triteamstgermain.fr

Renseignements

triteamstgermain@gmail.com

Ultimate

Disque volant en équipes

Synoptic Ultimate Club

Trait d'union

Étoile saint-germanoise

Pascal Beyria, responsable 06 60 11 99 31

Renseignements

kaptaincavern22@yahoo.fr

<http://www.synoptic-ultimate.fr>

Inscriptions à partir de 16 ans.

Physique, mixité et esprit du jeu font de l'Ultimate la discipline la plus complète et la plus spectaculaire des sports du disque volant.

Vélo tout-terrain

VTT Saint-Germain

Emmanuel de Benoist, président

vtt.stgermain@gmail.com

www.vttstgermain.fr

Inscriptions à partir de 16 ans.

Si vous souhaitez nous rejoindre, venez avec votre VTT en état de fonctionnement et avec un casque, le dimanche à 9h, sur le parking de la piscine de Saint-Germain-en-Laye.

Le programme est établi ou ajusté à l'occasion des réunions mensuelles du club à 20h30, le 1^{er} jeudi du mois, au MAS. Contact avec le groupe :

vttsq@yahooigroupes.fr

Volleyball

Vésinet Saint-Germain volley-ball

Alain Fossier, président 06 22 48 00 83

afossier2@wanadoo.fr

Yves Molinario 07 50 89 70 85

yves.molinario@wanadoo.fr

Possibilité d'inscriptions au gymnase de la Colline, au gymnase des Merlettes au Vésinet, aux heures d'entraînement.

Water-polo

Cercle des nageurs de l'Ouest

Olivier Leroy, président

contact@cno-stgermain.com

Guillaume Benoist, directeur sportif

guillaume.benoist@cno-stgermain.com

06 29 41 03 83

Inscriptions

Voir les dates sur www.cno-stgermain.com

Entraînements

Piscine de Saint Germain en Laye,

tous les jours selon les groupes :

- de 13 ans, 17 ans et seniors.

Important : les cours continueront pendant les travaux de la piscine.

Équipement : maillot de bain, lunettes. Bonnet fourni par le club.

Le CNO est le 1^{er} club des Yvelines, 34^e club français et 6^e d'Ile-de-France.

Yoga

LA CLEF

Association Culture loisirs et formation

46 rue de Mareil

01 39 21 54 90

accueil@laclef.asso.fr

www.laclef.asso.fr

Inscriptions toute l'année (essai gratuit). Sur place auprès de l'accueil (horaires sur www.laclef.asso.fr).

Reprise des cours le 12 septembre.

Cours : 1h par semaine.

Le yoga permet d'orienter les activités du mental et de les maîtriser. Il fait travailler le corps en douceur.

Lieu des cours : sur place.

Pour adultes, tous niveaux mercredi 9h30 et jeudi 20h.

Cotisation : 405 €.

Adhésion à La CLEF : 20 €.

Association Harmonie

Florence Billotte Dercourt, présidente

Anne Schneider, responsable

1 chemin de la Sorette

78750 Mareil-Marly

01 39 16 39 35 / 06 64 22 16 39

anne.schneider00@orange.fr

Lieu des cours

Maison des Associations

Jours et horaires

Se renseigner auprès de la responsable.

Inscriptions : 01 39 16 39 35.

Accueil des enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, personnes âgées.

Association Les Arts de l'être

Yoga et relaxation

Claire Grégoire, présidente

Professeurs

Catherine Ménard 06 24 29 14 63

Jean-Yves Granet 01 30 58 18 65

Jours et horaires

Maison des associations

3 rue de la République

Lundi 10h, mercredi 9h30-10h45,

10h45-12h et mercredi 20h-21h,

jeudi 19h-20h et vendredi 18h-19h15.

Association sportive

Tous en forme à Saint-Germain

Jean Laurent, président

9 bis rue du Val-Joyeux

01 30 61 28 15

Renseignements

Maison des associations

01 39 73 73 73

Hatha-yoga mercredi de 20h à 21h30 à l'école André-Bonnenfant.

Surya yoga

Eva Dunser, présidente

Angela Casone Barbe, professeur

06 87 24 94 25

angela.casone@gmail.com

<http://surya.vefblog.net/>

Cours tous niveaux – enfants, adolescents, adultes, seniors.

Lieu et horaires : se renseigner auprès du professeur.

Inscriptions : possibles à tout moment pendant l'année.

Association Tantra Natyam

Méditation – relaxation
Christine Delus-Certain, présidente
19 rue Henri-IV
Laurence Morlon, responsable
06 67 17 56 50
Dharma Yoga, 1 rue des Bûcherons
www.dharmayoga.fr

- **Odissi.**
- **Nritta yoga** : yoga de la danse.
- **Hatha yoga** : renforcer et assouplir le corps, apaiser le mental, élever l'esprit...

Association Équilibres

Yoga de l'énergie
Guillaume Gorre, président
Véronique Chaudieu, professeur,
formée à l'École française de yoga
et à l'Académie du yoga de l'énergie
01 39 73 12 12 / 06 83 18 87 26
veronique.chaudieu@wanadoo.fr

Cours pour tous

Lieu et horaires : se renseigner auprès
du professeur.
En salle, handball, krav-maga, yoga.





dailymotion



Mobile
en **Ville**

