

20
25
-
20
26

PROGRAMME SPORTIF

*Quel sera mon sport-santé
cette saison ?*

GRAPPLING
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
MUSCULATION
ZUMBA
YOGA ...

ET D'AUTRES SPORTS
À DÉCOUVRIR À L'INTÉRIEUR !



A.S.A.
Amicale Sportive Attainvilloise



LES DATES A RETENIR

VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025

FORUM DES ASSOCIATIONS
à Villaines-sous-Bois à 18h00

SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025

FORUM DES ASSOCIATIONS
à Attainville de 14h00 à 17h00

JEUDI 20 NOVEMBRE 2025

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

INFORMATIONS

Toutes nos informations sur notre site internet :
<https://asaattainville.wixsite.com/website/accueil>
asa.attainville@gmail.com

Présidente - Adeline MILLET 06 77 65 51 78
Secrétaire - Mireille LACHAT 06 15 77 03 96
Trésorière - Isabelle CUBEAU 06 78 68 60 68

ASSURANCE INDIVUELLE SPORTIVE

Seuls les licenciés à la FFEPGV et à la FFLDA adhèrent à un contrat collectif d'assurance pour couvrir leur pratique sportive lors de leur adhésion. Pour toutes les autres activités sportives de l'association, nous recommandons aux adhérents de souscrire à un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer. Il existe des garanties relatives à l'accompagnement juridique et psychologique ainsi qu'à la prise en charge des frais de procédure engagés par les victimes de violences sexuelles, physiques et psychologiques. Renseignez-vous auprès de votre banque ou auprès de l'assureur de votre choix.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le règlement intérieur est consultable sur l'application MonClub et sur le site internet.

PRE-INSCRIPTIONS

Sur l'application mobile gratuite  ou sur
<https://amicalesportiveattainvilloise.monclub.app/subscription>

Ancien adhérent :

connectez-vous avec votre adresse mail et mot de passe.

Nouvel adhérent :

créez votre compte en 2 minutes, code club : **asa955**
ou RDV aux forums des associations

L'ASA À BESOIN DE VOUS !

Venez étoffer les rangs des bénévoles de votre association.

Nous recherchons :

Un référent Zumba

Un référent Kuduro

Un référent Grappling

Un référent Yoga

En quoi ça consiste ?

Collecter les chèques.

Pointer les entrées en début de saison.

Montrer comment s'inscrire sur MonClub.

Relayer à votre section les événements de l'association.

Mais aussi

Toutes les bonnes volontés pour nous assister lors de nos événements (forum des associations, l'assemblée générale, les événements ponctuels sportifs).



**SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ,
MERCİ DE NOUS CONTACTER PAR MAIL OU SMS.**

ATELIER GYM'MÉMOIRE®



PRIORITÉ AUX NON-ADHÉRENTS
LIMITÉ À 15 INSCRIPTIONS

Atelier de 12 semaines à partir du 16 septembre 2025 jusqu'à mi-janvier.
Hors vacances scolaires et jours fériés.

JOURS ET HORAIRES

MARDI de 16h30 à 17h30

Une méthode originale qui permet de :

- stimuler vos mécanismes cognitifs,
- développer la qualité de votre mémoire dans des situations quotidiennes.

LA MÉMOIRE est un processus dynamique.

LA CAPACITÉ À MÉMORISER ne se stocke pas, mais on peut en stimuler les mécanismes à tout âge.

LA QUALITÉ DE LA MÉMOIRE dépend entre autre, des facteurs suivants :

- du degré de vigilance : attention, concentration,
- des facteurs affectifs : motivation, intérêt, émotion,
- de la qualité du sommeil : détente, relaxation,
- de l'entraînement régulier,
- d'une activité physique minimale : pour oxygéner le cerveau.

GYM'MÉMOIRE®, permet une mise en jeu dynamique de la mémoire au quotidien à travers :

- des situations vécues en séances,
- des exercices variés et plaisants, adaptables à la vie quotidienne,
- des conseils et petits trucs facilitateurs.

**ALORS, VENEZ BOUGER VOS NEURONES
en toute CONVIVIALITÉ et SÉCURITÉ,
dans des cours ACCESSIBLES À TOUTES ET TOUS.**

ÉDUCATRICE SPORTIVE DIPLÔMÉE

Marie-France PAQUY

**PRIX DE
L'ATELIER**

50€

(Licence collective FFEPGV incluse)

BADMINTON LOISIR



À PARTIR DE 18 ANS

Reprise le MERCREDI 17 SEPTEMBRE 2025 au gymnase d'Attainville.

Hors vacances scolaires et jours fériés.

JOURS ET HORAIRES

LUNDI et MERCREDI de 18h45 à 21h00

Tenue obligatoire : baskets propres à semelles blanches dédiées au gymnase.
Raquette non fournie.

1 cours d'essai requis pour tout nouvel adhérent.

COTISATIONS ANNUELLES

- 50€ pour 1 séance par semaine
- 80€ pour 2 séances par semaine

ANIMATEURS BÉNÉVOLES

Carole RAFFY
06 87 25 69 32

Yacine NOURAOUI
06 42 04 29 03

GRAPPLING LOISIR

(LUTTE - INITIATION MMA)



À PARTIR DE 14 ANS

Reprise le LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025 au Dojo (sous la salle polyvalente).
Hors vacances scolaires et jours fériés.

JOURS ET HORAIRES

LUNDI de 20h00 à 21h30 : Grappling

MERCREDI de 20h00 à 21h30 : Grappling/Initiation MMA

SAMEDI de 11h30 à 12H45 : Initiation MMA

SAMEDI de 12h45 à 14h00 : Grappling

Tenue obligatoire : pantalon et t-shirt adaptés à la pratique + protections personnelles.

Le grappling est une discipline de lutte au sol sans frappe, qui vise à contrôler ou soumettre l'adversaire par des techniques de projection, d'immobilisation et de soumission. Accessible à tous, c'est un excellent moyen de développer force, souplesse et stratégie.

Les cours d'initiation au MMA (arts martiaux mixtes) proposent une approche progressive et sécurisée de ce sport complet, mêlant techniques de boxe, de lutte et de combat au sol. Parfaits pour débiter, ils permettent de découvrir les bases du MMA tout en améliorant sa condition physique.

ÉDUCATEUR SPORTIF DIPLÔMÉ

Vincent IGNATAUX

Diplômée BP J.E.P.S - A.G.F.F.

BF2 - Option Grappling et MMA

07 87 16 11 58

COTISATIONS ANNUELLES

370€ dont licence fédérale et
assurance FFLDA 47,09€ incluses

YOGA



À PARTIR DE 18 ANS

Reprise le LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025 à la salle de danse
(à côté de la Mairie).

Hors vacances scolaires et jours fériés.

JOURS ET HORAIRES

LUNDI de 20h15 à 21h30 - Yoga Vinyasa

JEUDI de 19h00 à 20h15 - Hatha Yoga

Le Hatha Yoga est une pratique douce et accessible, centrée sur la tenue des postures, la respiration et la relaxation. Il permet d'apprendre à mieux connaître son corps, à se recentrer et à gagner en souplesse et en sérénité.

Le Vinyasa Yoga, plus dynamique, enchaîne les postures de manière fluide, synchronisée avec la respiration. Ce style tonique améliore l'endurance, la concentration et la coordination tout en développant force et souplesse.

LES BIENFAITS

- Amène de la conscience au corps et aux sensations
- Améliore la respiration
- Favorise la concentration et l'intériorisation
- Améliore le conditionnement cardiovasculaire
- Assouplit et renforce les muscles
- Aide à réduire le stress et l'anxiété
- Augmente les niveaux d'énergie
- Améliore le bien-être général

COTISATIONS ANNUELLES

1 cours 120€

2 cours 210€

PROFESSEUR DIPLÔMÉE

Shirley GALLUD

CIRCUIT TRAINING



À PARTIR DE 16 ANS

Reprise le MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2025 au stade ou au gymnase.

Hors vacances scolaires et jours fériés.

Le circuit training contribue à augmenter sa capacité physique par des exercices cardio-vasculaires et musculaires : un excellent moyen pour retrouver ou améliorer une bonne condition physique. Adapté aux débutants et aux sportifs confirmés.

JOURS ET HORAIRES

LUNDI et MERCREDI de 19h15 à 20h15

En plein-air au stade ou au gymnase selon météo,

+ Stretching ou coaching personnalisé en salle de musculation de 20h30 à 21h00, réservation coaching par SMS.

Avec autorisation parentale pour les moins de 18 ans.

Des baskets dédiées, propres à semelles blanches sont exigées pour l'accès au gymnase et une autre paire de baskets pour l'extérieur.

COACH

Sandrine HERVÉ

06 62 06 40 66

Diplômée BP J.E.P.S - A.G.F.F,

Championne de France

Master Haltérophilie 2015,

Miss Athlétique

de 2016 à 2018

(2^e niveau mondial)

COTISATIONS ANNUELLES

120€ pour 1 cours par semaine

210€ pour 2 cours par semaine

MUSCULATION



À PARTIR DE 18 ANS

Reprise le LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025 - Salle Arnaud Raoul
(en sous-sol face à la salle polyvalente).

Tout adhérent de l'association peut accéder à la salle de musculation gracieusement dans les horaires d'ouverture y compris pendant les vacances scolaires et jours fériés. Parfait pour continuer à faire du sport pendant les vacances ou en complément de votre activité physique.

JOURS ET HORAIRES

LUNDI au VENDREDI de 19h00 à 21h00
SAMEDI de 10h00 à 12h00*

* sous réserve de volontaires pour ouvrir chaque jour.

COACHING INDIVIDUEL

LUNDI ou MERCREDI de 20h30 à 21h00

Prise de rdv au 06 62 06 40 66



COACH

Sandrine HERVÉ

06 62 06 40 66

Diplômée BP J.E.P.S - A.G.F.F,

Championne de France

Master Haltérophilie 2015,

Miss Athlétique

de 2016 à 2018

(2^e niveau mondial)

COTISATION ANNUELLE

140€

Cotisation réduite pour les volontaires ouvreurs de salle, engagement d'ouvrir la salle au minimum 1 fois par semaine et sous charte du volontariat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (A.P.A)



LIMITÉ À 15 PERSONNES SUR ORDONNANCE MÉDICALE
OBLIGATOIRE

Reprise le LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025.

Hors vacances scolaires et jours fériés.

LE LUNDI de 17H45 à 18H45

LE VENDREDI de 15H30 à 16H30 de septembre à décembre

et de 14h30 à 15h30 de janvier à juin

2/3 des cours dans la salle de danse + 1/3 des cours en extérieur.

Quel public ?

Les personnes atteintes d'une maladie longue durée : diabète, obésité, arthrose, maladie cardio-vasculaire, cancer (voir aussi le sport sur ordonnance avec une liste de 30 maladies).

Objectifs ?

- Travail de mobilité articulaire, musculaire, équilibre et cardio-vasculaire adapté à chacun en fonction de leurs pathologies et objectifs.
- Suivi de la pratique avec le carnet du patient.

Plus de renseignement sur le site :
prescriforme.fr

ENCADRANTE SPORTIVE

Sandrine HERVÉ

06 62 06 40 66

Diplômée A.P.A

(Activité Physique Adaptée)

COTISATIONS ANNUELLES

(dont 29€ de licence EPGV et assurance incluse) :

- 124€ pour 1 cours par semaine
- 214€ pour 2 cours par semaine

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour une éventuelle participation

LU DOGYM

LIMITÉ À 15 ENFANTS PAR ACTIVITÉ



Reprise le VENDREDI 19 SEPTEMBRE 2025 à la salle de danse à côté de la mairie.

Hors vacances scolaires et jours fériés.

DE 3 À 5 ANS

VENDREDI de 17h05 à 18h05

DE 6 À 8 ANS

VENDREDI de 18h05 à 19h05



Des activités physiques variées pour :

- développer l'éveil psychomoteur,
- s'initier à différents sports et jeux,
- apprendre à connaître son corps,
- progresser dans l'action vers l'autonomie,
- favoriser la relation avec les autres, l'esprit d'équipe,
- respecter la sécurité et la discipline,
- et tout simplement, le plaisir de bouger !

ÉDUCATEUR SPORTIF

Vincent IGNATAUX
07 87 16 11 58

COTISATION ANNUELLE

(dont 24€ de licence EPGV
et assurance incluses) :

104€ pour 1 cours par semaine

FITNESS



À PARTIR DE 16 ANS

Reprise le LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025.

Hors vacances scolaires et jours fériés.

JOURS ET HORAIRES

Dans la salle de danse

LUNDI de 09h30 à 10h30 - BODY-ZEN⁽¹⁾ (Natalie)

LUNDI de 19h00 à 20h00 - TONIK'GYM (Audrey)

Renforcement musculaire, abdos fessiers, cardio training sur musiques entraînantes avec élastiques et poids pour intensifier l'effort. Stretching et relaxation en fin de cours.

MARDI de 18h00 à 20h00 - PILATES⁽²⁾ (Cédric)

MERCREDI de 18h50 à 19h50 - MULTI'FIT

3/4 renforcement, 1/4 chorégraphie (Natalie) - au DOJO

VENDREDI de 09h15 à 10h15 -

VITAL'FIT -

Renforcement adapté - (Natalie)

(1) (2) Flasher sur le QR code qui correspond à votre activité sur la page de droite



COTISATIONS ANNUELLES

- (dont licence EPGV et assurance incluse)
- 29€ de licence ADULTE
- 24€ de licence MINEUR)
- 124€ pour 1 cours par semaine
 - + accès randonnées pédestres
- 214€ jusqu'à 5 cours par semaine
 - + accès randonnées pédestres

**LES COURS SONT DISPENSÉS
PAR DES ÉDUCATEURS
SPORTIFS DIPLÔMÉS**

RANDONNÉES PÉDESTRES



OUVERT À TOUS

JOURS ET HORAIRES

6 à 9 sorties par saison les dimanches sur une ½ journée
ou journée complète

Généralement, la randonnée a lieu le matin à partir de 9h30 sur site.
L'après-midi est réservé à une visite culturelle (musée, parc, expo, etc.,
le coût de la visite est à la charge de l'adhérent).
La randonnée est commentée (histoire, lieux).
Les déplacements sont effectués en covoiturage.

ACCOMPAGNATRICE BÉNÉVOLE

Maryse
06 88 86 91 97
*diplômée randonnée
pleine nature et ville*

COTISATIONS ANNUELLES

45€ dont licence EPGV et
assurance incluses
- 29€ de licence ADULTE
- 24€ de licence MINEUR

Flasher le QR code pour le descriptif de l'activité de votre choix !



BODY-ZEN



PILATES

ZUMBA KUDURO'FIT



Reprise le LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025 - Salle polyvalente

Hors vacances scolaires et jours fériés.

Danses sur musiques latines, l'objectif est de brûler des calories, se dépenser, développer l'endurance, la coordination et suivre une chorégraphie. Il n'est pas nécessaire de savoir danser pour débiter.

JOURS ET HORAIRES

DE 6 À 11 ANS

MARDI de 18h15 à 19h15 - ZUMBA

Limité à 15 enfants

DE 12 À 17 ANS

LUNDI de 18h50 à 19h50 - ZUMBA

À PARTIR DE 14 ANS

LUNDI de 20h00 à 21h00 - KUDURO'FIT

MARDI de 19h30 à 20h30 - ZUMBA



COTISATIONS ANNUELLES

Forfait Attainvillois

- 125€ pour 1 cours par semaine

- 185€ pour 2 cours par semaine

Forfait hors-commune

- 165€ pour 1 cours par semaine

- 225€ pour 2 cours par semaine

INSTRUCTRICE

Ana DA SILVA LIMA

06 14 11 81 80

BILLARD CLUB FRANÇAIS



Reprise le LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025 - Local billard.

À PARTIR DE 18 ANS

3 CRÉNEAUX MAXIMUM DE 2H
À CHOISIR LORS DE VOTRE INSCRIPTION
POUR DÉFINIR LE PLANNING

Avant toute inscription, une prise de contact avec l'animateur
doit être effectué.



COTISATION ANNUELLE

150€ + 50€ de chèque de caution
encaissable pour couvrir les
éventuelles dégradations à
la 1ère inscription

ANIMATEUR BÉNÉVOLE

Didier CUBEAU
06 82 67 61 58

DEVENEZ BÉNÉVOLE

Rejoignez notre association sportive et découvrez une communauté bienveillante, des activités passionnantes et une énergie contagieuse.

Ensemble en forme

Pourquoi ?

- Engagement citoyen
- Passion du sport
- Garder le contact
- Valoriser son expérience



LE BÉNÉVOLAT À L'EPGV C'EST...



LES MISSIONS DES ELUS BÉNÉVOLES



QUELLES MISSIONS POUR VOUS ?



ET BIEN D'AUTRES...

COORDONNÉES :
JE PEUX DONNER HEURES PAR SEMAINE / MOIS
MISSION(S) QUI M'INTÉRESSE :

REMISES

10% de remise sur les cotisations hors licence fédérale pour les inscriptions en famille avec la même adresse d'habitation ou pour une personne inscrites sur plusieurs sections.

Les remises sont appliquées par le bureau après pré-inscription et réalisation de tous les cours d'essai.

PAIEMENTS ACCEPTÉS

- Espèces
- 1 ou 2 chèques à l'ordre de l'ASA
- Chèques vacances ANCV
- Coupons sport ANCV
- Pass'Sport (70€)
- Labaz (100€)

Toutes les adhésions (hors atelier Gym'mémoire) et randonnées pédestres vous permettent d'accéder en sus à :

- la salle de musculation aux jours et horaires d'ouverture pour les majeurs,
- aux cours de stretching avec Sandrine les lundis et mercredis de 20h30 à 21h30.

Rejoignez les groupes whatsapp correspondants pour être tenus au courant des ouvertures.

Brochure réalisée et imprimée par



PROCOPY.
La passion du service

18, rue Oziers
95310 Saint-Ouen l'Aumône
01 34 30 40 50

L. Bibert
GRAPHISTE

11, rue de Moisselles
95570 Attainville
06 46 57 25 22



A.S.A.
Amicale Sportive Attainvilloise

