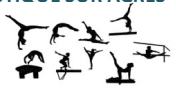
GE/DANSE	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles	CONTACTS
DANSE MODERN-JAZZ ENFANTS Filles et Garçons	**Eveils** : 3 à 5 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Samedi	10h00 à 11h00	140 €	**Le bureau:** asseraincourt.danse@gmail.com Claudine: 06.83.43.39.11 Magali: 06.16.21.44.16 Valérie: 06.11.56.62.95 **Les professeurs:** Katia, danse modern-jazz: 06.16.29.02.96
	Initiation : 6 à 8 ans		Samedi	11h00 à 12h00		
	Débutants : 8 à 10 ans		Mardi	17h30 à 18h30		
	Moyens : 10 à 12 ans	Salle municipale de Jambville	Jeudi	18h00 à 19h30	158 €	
DANSE MODERN-JAZZ ADO - Filles et Garçons	**Intermédiaire 1** : 12 à 14 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Samedi	12h00 à 13h30		
	Intermédiaire 2 : 14 à 16 ans		Samedi	13h30 à 15h30	220 €	
	Avancés : 16 à 17 ans		Mardi	18h30 à 20h30		
	Supérieur 1 : plus de 17 ans		Mercredi	20h00 à 22h00		
	Supérieur 2 : plus de 17 ans	Salle municipale de Jambville	Jeudi	20h00 à 22h00		
	Adultes	Salle polyvalente de Seraincourt	Mardi	20h30 à 22h00	158 €	
EVEIL AUX TECHNIQUES DE DANSE Filles et Garçons	**Eveil au Classique.** : 3 à 5 ans	Salle municipale de Jambville	Mercredi	10h00 à 11h00	140 €	Marie Line, éveil classique et afro: 06.84.19.85.83
	Initiation au Classique : 6 à 7 ans			11h00 à 12h00		
DANSE AFRO	**Ados** : 12 à 17 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Lundi	19h00 à 20h00	140 €	Hugues, latino fit dance: 06.12.08.04.51
	Adultes : 17 ans et plus			20h00 à 21h00		
LATINO FIT DANCE	**Ados/Adultes** Hommes et Femmes	Salle de Gaillon/Montcient	Jeudi	20h00 à 21h00	140 €	
CARDIO FITNESS	**Ados/Adultes**	Salle municipale de Jambville	Lundi	20h30 à 21h30	140 €	Nelly, cardio fitness 06.14.08.47.46
GYM D'ENTRETIEN	**Ados/Adultes** Hommes et Femmes	Salle Arnaud Beltrame	Lundi	9h15 à 10h15 14h30 à 15h30	1 cours /semaine : 90 € 2 cours / semaine : 135 €	Tany, gym d'entretien Contact= Liliane 06.18.39.04.86

Arts Martiaux/ Bien être	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles	CONTACTS
STRETCHING POSTURAL	**Ados/Adultes** Hommes et Femmes	Salle Arnaud Beltrame	Mardi	9h00 à 10h15	147 €	**Le Bureau:** judo.jujitsu.seraincourt@gmail.com Céline: 06.86.92.93.37 Nathalie: 06.11.76.08.22 **Les professeurs:** Hélène, stretching postural 06.14.03.27.05 Contact= Liliane 06.18.39.04.86 Christelle, sophrologie 06.09.49.67.81 Valérie, yoga 07.60.58.10.70 Hervé, judo 07.67.46.39.24 Alain, Ju-Jitsu et Taï-So 06.77.93.47.09
SOPHROLOGIE	**Adultes et Enfants** à partir de 7 ans	Salle des Associations de Seraincourt	Lundi (1 semaine/2)	19h00 à 20h00	150 €	
YOGA	**Ados/Adultes**	Salle Arnaud Beltrame	Mercredi	20h10 à 21h40	190 €	
		Salle polyvalente de Seraincourt	Jeudi	18h30 à 20h00		
TAÏ SO (approche douce des arts martiaux alliant souplesse et force)	**Ados** (de plus de 15 ans)**/Adultes**	Salle Arnaud Beltrame	Lundi	10h30 à 11h30 19h00 à 20h00	130 €	
JUDO ADO / ADULTES	**Cadets / Adultes**		Vendredi	20h30 à 22h30	183 €	
JUDO ENFANTS	**Benjamins et Minimes** (nés de 2009 à 2012)		Mardi et Vendredi	19h00 à 20h30 19h30 à 20h30	228 €	
	Poussins (nés en 2013 et 2014)		Mercredi et Vendredi	19h00 à 20h00 18h30 à 19h30	183 €	
	Mini Poussins (nés en 2015 et 2016)		Mardi et Vendredi	18h00 à 19h00 17h30 à 18h30		
	Baby (nés en 2017 et 2018)		Mardi	17h15 à 18h00	133 €	
SELF DEFENSE (JU-JITSU)	**Adultes/Ado** à partir de 14 ans		Lundi	20h00 à 21h30	183 €	
	Enfants nés de 2009 à 2014		Lundi	18h00 à 19h00	133 €	

+ 40 EUROS DE LICENCE A LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO et + 3 EUROS D'ECUSSON (obligatoire) POUR LES NOUVEAUX ADHERENTS

GYM Agrès/Acro/Cheer/GR	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles	CONTACTS
GYMNASTIQUE SUR AGRES  ACRO/CHEERLEADER GR/DUBLE DUTCH	**Bébés avec maman et/ou maman** (nés en 2021-2022)	Salle Arnaud Beltrame	Mercredi	9h45 à 10h15	90 € (+ T-shirt à 8 €)	**Le Bureau:** asseraincourt.gym@hotmail.com Alexandra* 06.13.82.62.17 Kady 06.62.51.15.71 Stéphanie 06.72.51.10.78 Sandy 06.48.91.25.93 * à appeler en priorité
	Eveils : les 2 à 3 ans (nés en 2020)		Mercredi Samedi	11h15 à 12h00 10h00 à 10h45	115 € (+ T-shirt à 8 €)	
	Mascottes 1 et 2 : les 3 à 5 ans (nés en 2019 et 2018)		Mercredi Samedi	10h15 à 11h15 9h00 à 10h00	125 € (+ T-shirt à 9 €)	
	Mini-Poussins: les 5 à 6 ans (nés en 2017)		Mercredi Samedi	16h à 17h 10h45 à 11h45	125 € (+ T-shirt à 9 €)	
	Poussins: les 6 à 8 ans (nés en 2016 et 2015)		Mercredi	13h15 à 14h30	150 € (+ T-shirt à 10 €)	
	Mix Poussins-Benjamins de 6 à 10 ans (nés en 2016-2015 et 2014-2013)		Samedi	11h45-13h	150 € (+ T-shirt à 10 €)	
	Benjamins: les 8 à 11 ans (nés en 2014-2013-2012)		Mercredi	12h00 à 13h30	165 € (+ T-shirt à 10 €)	
	Gym Agrès et **Gym Acro, Jeunesses:** les 11 ans et + (nés en 2011 et avant)		Jeudi	18h00 à 19h45	185 € (+ T-shirt à 10,50 €) **140 € si couplé avec un autre cours**	
			Mercredi	17h00 à 19h00	210 € (+ T-shirt à 10,50 €) **155 € si couplé avec un autre cours**	
	Gym acro /Duble Dutch : à partir de 6 ans (nés avant 10/20116)		Mercredi	14h30 à 16h00	165 € (+ T-shirt à 10,50 €) **125 € si couplé avec un autre cours**	
	Acro-Cheer (pompom girls)**/ GR** : 6 à 10 ans (nés entre 10/2011 et 9/2016)		Samedi	12h45-14h	150 € (+ tenue et pompons à 25 €) **125 € si couplé avec un autre cours**	
	Acro-Cheer (pompom girls)**/Duble Dutch** : + 11 ans (nés avant 10/2011)		Jeudi	18h00 à 19h45	185 € (+ tenue et pompons à 25 €) **140 € si couplé avec un autre cours**	

Cours des petits: motricité, parcours et découverte des agrès
Agrès: poutre, barres asymétriques, barres parallèles, sol, table de saut
Gym Acro: acrobaties au sol, pyramides humaines, table de saut, trampo, piste rebond
Gymnastique Rythmique: ruban, cerceau, ballon, corde et massue
Cheerleader: Pompomgirl
Double Dutch: saut à la corde

MARCHE	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles	CONTACTS
LES CANNES DE SERAIN, marche promenade	Tout public	Rendez-vous parking Rue des vallées	Mercredi	RDV 9h00 pour 1/2 journée	10 €	Mme LAURETTE 06.74.99.71.86 Mme LECH 06.16.54.95.33
			2e mercredi du mois	RDV 9h00 pour la journée		
			Samedi	RDV 9h00 pour 1/2 journée		
			2 sorties /an	sur une semaine		

FOOTBALL	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles	CONTACTS
FOOTBALL CLUB LAINVILLOIS	U6 - U7 (nés en 2016-2017)	Stade omnisports J.C. Kernin Lainville en Vexin	Mercredi	16h00 à 17h00	90 €	Mr. Patrice VISMES 06.11.74.33.74 fclainvillois@gmail.com http://wwwlainville.fr/ rubrique "nos associations"
	U8 - U9 (nés en 2014-2015)			16h00 à 17h15		
	U10 - U11 (nés en 2012-2013)			16h00 à 17h30		
	vétérans (+35 ans) (entente avec Gargenville)	Stade de Gargenville	Jeudi	19h30 à 21h00	120 €	

Et tout au long de l'année, lors des différentes vacances scolaires, les sections vous proposent des stages!
Exemples: Stage multiactivités avec la section bien-être/arts martiaux ou Stages de la section gym
(renseignements auprès des bureaux concernés)