

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	142 €	Le bureau: asseraincourt.danse@gmail.com Claudine: 06.83.43.39.11 Magali: 06.16.21.44.16 Valérie: 06.11.56.62.95
	Initiation : 6 à 8 ans		Samedi	11h00 à 12h00		
	Débutants : 8 à 10 ans	Salle municipale de Jambville	Jeudi	17h30 à 18h30		
	Moyens : 10 à 12 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Mardi	18h00 à 19h30	158 €	
Intermédiaire 1 : 12 à 14 ans	Samedi		12h00 à 13h30			
DANSE MODERN-JAZZ ADO - Filles et Garçons	Intermédiaire 2 : 14 à 16 ans	Salle municipale de Jambville	Samedi	13h30 à 15h30	220 €	
	Avancés : 16 à 17 ans		Jeudi	18h30 à 20h30		
	Supérieur 1 : plus de 17 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Mercredi	20h00 à 22h00		
	Supérieur 2 : plus de 17 ans		Mardi	20h00 à 22h00		
	Adultes	Salle municipale de Jambville	Jeudi	20h30 à 22h30		
GRAINES D'ARTISTES Filles et Garçons	Filles et Garçons : 3 à 6 ans	Salle municipale de Jambville	Mercredi	10h00 à 11h00	142 €	
LATINO FIT DANCE 	Ados/Adultes Hommes et Femmes	Salle de Gaillon/Montcient	Jeudi	20h00 à 21h00	142 €	
CARDIO FITNESS 	Ados/Adultes	Salle municipale de Jambville	Lundi	20h30 à 21h30	142 €	
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 €	

Arts Martiaux/ Bien être	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles	CONTACTS
STRETCHING POSTUI 	Ados (de plus de 15 ans)/Adultes	Salle Arnaud Beltrame	Mardi	9h00 à 10h15	150 €	Le Bureau: judo.jujitsu.seraincourt@gmail.com Céline: 06.86.92.93.37 Kristel: 06.11.09.54.09 Nathalie: 06.11.76.08.22 Merci de privilégier les SMS et les mails
SOPHROLOGIE	Adultes et Enfants à partir de 7 ans	Salle des Associations de Seraincourt	Lundi (1 semaine/2)	19h00 à 20h00	150 €	
YOGA 	Enfants (de 6 à 9 ans)	Salle Arnaud Beltrame	Samedi (planning fourni à l'inscription)	15h00 à 16h00	10€ par séance 130€ l'année	
	Ados (de 10 à 15 ans)		Mercredi	20h10 à 21h40		
	Ados (de plus de 15 ans)/Adultes	Salle polyvalente de Seraincourt	Jeudi	18h30 à 20h00	190 €	
TAÏ SO (approche douce des arts martiaux alliant souplesse et force)	Ados (de plus de 15 ans)/Adultes	Salle polyvalente de Seraincourt	Lundi	10h30 à 11h30 19h00 à 20h00	130 €	
JUDO ADO / ADULTES	Cadets / Adultes (nés en 2009 et avant)		Vendredi	20h30 à 22h30	225€ licence incluse	
JUDO ENFANTS 	Benjamins et Minimes (nés de 2010 à 2013)	Salle Arnaud Beltrame	Mardi et Vendredi	19h00 à 20h30 19h30 à 20h30	270€ licence incluse	
	Poussins (nés en 2014 et 2015)		Mercredi et Vendredi	19h00 à 20h00 18h30 à 19h30	225€ licence incluse	
	Mini Poussins (nés en 2016 et 2017)		Mardi et Vendredi	18h00 à 19h00 17h30 à 18h30		
	Baby (nés en 2018 et 2019)		Mardi	17h15 à 18h00	175€ licence incluse	
	SELF DEFENSE (JU-JITSU)		Adultes/Ado (à partir de 14 ans)	Lundi	20h00 à 21h30	225€ licence incluse
	Enfants (nés de 2010 à 2015)	Lundi	18h00 à 19h00	175€ licence incluse		

Pour tous les nouveaux adhérents de judo et ju-jitsu, un supplément de 3 € sera demandé pour l'écusson

GYM Agrès/Acro/Cheer/GR	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles	CONTACTS
 <p>GYMNASTIQUE SUR AGRES</p> <p>ACROBATIES</p> <p>GR / CHEERLEADER</p> <p>JEUX D'EQUIPES</p>	Bébés avec maman et/ou papa (nés en 2022-2023) Eveils : les 2 à 3 ans (nés en 2021) Mascottes 1 et 2 : les 3 à 5 ans (nés en 2020 et 2019) Pouscottes : les 4 à 6 ans (nés en 2019 et 2018) Mini-Poussins : les 5 à 6 ans (nés en 2018) Poussins : les 6 à 8 ans (nés en 2017 et 2016) Mix Poussins-Benjamins de 6 à 10 ans (nés en 2017-2016 et 2015-2014) Benjamins : les 8 à 11 ans (nés en 2015-2014-2013) Gym acro : à partir de 6 ans (nés avant 10/2017) Gym Agrès et Gym Acro, Jeunesses : les 11 ans et + (nés en 2012 et avant) Acro-Cheer (pompom girls) : 6 à 10 ans (nés entre 10/2012 et 9/2017) Acro-Cheer (pompom girls): + 11 ans (nés avant 10/2012) GR : à partir de 6 ans (née en 2017 et avant) Jeux d'équipes : les 6 à 7 ans (nés en 2017-2016) Jeux d'équipes : les 8 à 11 ans (nés en 2015-2014-2013)	Salle Arnaud Beltrame alle polyvalente de Seraincourt	Mercredi Mercredi Samedi Mercredi Samedi Jeudi Mercredi Samedi Mercredi Mercredi Jeudi Mercredi Samedi Mercredi Mercredi Jeudi Mercredi Samedi Mercredi Mercredi Jeudi Lundi	9h30 à 10h00 11h00 à 11h45 9h00 à 9h45 10h à 11h 9h45 à 10h45 17h30 à 18h30 11h45 à 12h45 10h45 à 11h45 12h45 à 14h00 11h45-13h00 15h30 à 17h00 14h00 à 15h30 18h30 à 20h15 17h00 à 18h45 12h45-14h00 18h00 à 19h45 16h30-17h45 17h15 à 18h15 17h15 à 18h45	90 € (+ T-shirt à 8 €) 115 € (+ T-shirt à 8 €) 130 € (+ T-shirt à 9 €) 130 € (+ T-shirt à 9 €) 130 € (+ T-shirt à 9 €) 155 € (+ T-shirt à 10 €) 155 € (+ T-shirt à 10 €) 170 € (+ T-shirt à 10 €) 170 € (+ T-shirt à 10 €) 170 € (+ T-shirt à 10 €) 135 € si couplé avec un autre cours 190 € (+ T-shirt à 10,50 €) 150 € si couplé avec un autre cours 190 € (+ T-shirt à 10,50 €) 150 € si couplé avec un autre cours 155 € (+ tenue et pompons vers 25 €) 190 € (+ tenue et pompons vers 25 €) 155 € (+ justaucorps vers 25 €) 125 € si couplé avec un autre cours 130 € (+ T-shirt à 10 €) 105 € si couplé avec un autre cours 170 € (+ T-shirt à 10 €) 135 € si couplé avec un autre cours	Le Bureau: asseraincourt.gym@hotmail.com (mail à utiliser en priorité) Alexandra* 06.13.82.62.17 Stéphanie 06.72.51.10.78 Sandy 06.48.91.25.93 * à appeler en priorité
	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 Jeux d'équipes : jeux de ballon, parcours d'opposition...	

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

FOOTBALL	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles	CONTACTS
FOOTBALL CLUB LAINVILLOIS	U6 - U7 (nés en 2017-2018)	Stade omnisports J.C. Kernin Lainville en Vexin	Mercredi	16h00 à 17h00	125 €	Mr. Patrice VISMES 06.11.74.33.74 fclainvillois@gmail.com http://www.lainville.fr/ rubrique "nos associations"
	U8 - U9 (nés en 2015-2016)			16h00 à 17h30		
	U10 - U11 (nés en 2013-2014)			17h00 à 19h00		
	U12 - U13 (nés en 2011-2012)			17h00 à 19h00		
	vétérans (à partir de 1988)	Stade de Gargenville	Jeudi	19h30 à 21h00	110 €	
Le prix de la licence pour les enfants comprend l'inscription, et un kit survêtement/coupe vent/sac à dos						