

NOS NOUVELLES ACTIVITÉS

jeux de
ballons!



Jeux de Ballons **Pour les 8 à 12 ans:** le mercredi de 17h15 à 19h
Cotisation: 190€
Lieu: salle polyvalente de Seraincourt et extérieurs
Contact: asseraincourt.gym@hotmail.com
06.13.82.62.17



**MUAY
THAÏ**

à partir de 12 ans: le lundi de 20h10 à 21h40
Cotisation: 180€
Lieu: salle Arnaud Beltrame, Seraincourt
Contact: judo.jujitsu.seraincourt@gmail.com
07.68.40.76.68



**Gym
douce
séniors**

Pour les adultes: le jeudi de 9h00 à 10h00
Cotisation: 142€
Lieu: salle municipale de Tessancourt
Contact: asseraincourt.danse@gmail.com
06.81.70.09.05

**Gym
FIT!**



**GYM
FIT**

Pour les adultes: le lundi de 19h00 à 20h00
Cotisation: 140€
Lieu: salle Arnaud Beltrame, Seraincourt
Contact: asseraincourt.gym@hotmail.com
07.66.99.79.29



**Gym
agrès
acro
adultes**

Pour les adultes: le lundi de 19h00 à 20h00
Cotisation: 140€
Lieu: salle Arnaud Beltrame, Seraincourt
Contact: asseraincourt.gym@hotmail.com
07.66.99.79.29



NOS ACTIVITÉS POUR LES - DE 6 ANS:



GE/DANSE	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
DANSE MODERN-JAZZ ENFANTS Filles et Garçons	Eveils. 3 à 5 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Samedi	10h00 à 11h00	142 €
mail: asseraincourt.danse@gmail.com			Tél: 06.81.70.09.05 (sms)		

GYM Agrès/Acro/Cheer/GR	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
BABY GYM	Bébés avec maman et/ou papa (nés en 2024-2025)	Salle Arnaud Beltrame	Mercredi	9h00 à 9h30	100 €
	Eveils : les 2 à 3 ans (nés en 2023)		Mercredi	10h30 à 11h15	125 €
GYMNASTIQUE SUR AGRES	Mascottes 1 et 2 : les 3 à 5 ans (nés en 2022 et 2021)		Samedi	9h00 à 9h45	
			Mercredi	9h30 à 10h30	
	Pouscottes : les 4 à 6 ans (nés en 2021 et 2020)		Samedi	9h45 à 10h45	140 €
			lundi	17h à 18h	
Mini-Poussins: les 5 à 6 ans (nés en 2020)	Mercredi	11h15 à 12h15	140 €		
	Samedi	10h45 à 11h45			
Cours des petits: motricité, parcours et découverte des agrès (poutre, barres asymétriques)					
mail: asseraincourt.gym@hotmail.com			Tél: 07.66.99.79.29 (sms)		
la cotisation inclut le t-shirt annuel					

Arts Martiaux	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
JUDO ENFANTS	Baby (nés en 2020 et 2021)	salle Arnaud Beltrame	Mardi	17h15 à 18h00	139 €
mail: judo.jujitsu.seraincourt@gmail.com			Tél: 07.68.40.76.68 (sms)		
Pour tous les adhérents de judo, la licence de 45€ est à ajouter ainsi que 3€ de ceinture et pour les nouveaux adhérents un supplément de 3€ sera demandé à l'inscription pour l'écusson du club					





NOS ACTIVITÉS POUR LES 6 - 10 ANS:



Sports d'équipes	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
JEU DE BALLONS	les 8 à 12 ans (nés en 2014-2015-2016-2017)	Salle polyvalente de Seraincourt	Mercredi	17h15 à 19h00	190 €
Jeux de ballon : football, handball, dodgeball...					
Tél (sms) Alexandra: 06.13.82.62.17 mail: asseraincourt.gym@hotmail.com					

GYM Agrès/Acro/Cheer/GR	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
GYMNASTIQUE SUR AGRES	Poussins: les 6 et 7 ans (nés en 2019 et 2018)	Salle Arnaud Beltrame	Mercredi	13h00 à 14h15	165 €
	Mix Pous/Benj: les 6, 7 et 8, 9 ans (nés en 2019-2018 et 2017-2016)		Samedi	11h45-13h15	180 €
	Benjamins: les 8, 9 et 10 ans (nés en 2017-2016-2015)		Mercredi	15h30 à 17h00	180 €
ACROBATIES	Gym acro : à partir de 6 ans (nés entre 1/2015 et 9/2019)		Mercredi	14h15 à 15h45	180 € 145€ si couplé avec un autre cours
	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE / CHEERLEADER (pompom girl)		GR/Cheer: les 6 et 7 ans (née en 2019 et 2018)	Lundi	18h00 à 19h00
GR: les 8, 9 et 10 ans (née en 2015-2016-2017)			Jeudi	17h00 à 18h00	165 € 150 € si couplé avec un autre cours
	Cheerleader: les 8,9 et 10 ans (née en 2015-2016-2017)	Salle polyvalente de Seraincourt	Mercredi	14h30 à 15h45	190 € 175 € si couplé avec un autre cours

Agrès: poutre, barres asymétriques, barres parallèles, sol, table de saut

Gym Acro: acrobaties au sol, pyramides humaines, table de saut, trampo, piste rebond

GR: ruban, cerceau, ballon, corde et massue

Cheerleader: Pompomgirl

mail: asseraincourt.gym@hotmail.com

Tél: 07.66.99.79.29 (sms)

la cotisation inclut le t-shirt annuel pour les cours d'agrès et acro, la tenue pour les cours de GR et Cheer





NOS ACTIVITÉS POUR LES 6 - 10 ANS:



GE/DANSE	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
DANSE MODERN-JAZZ ENFANTS Filles et Garçons	Initiation 6 à 8 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Samedi	11h00 à 12h00	142 €
	Débutants 8 à 10 ans		Jeudi	17h30 à 18h30	142 €
HIP-HOP	Enfants 8 à 11 ans	Salle municipale de Tessancourt	Lundi	18h à 19h	142 €
		Salle municipale de Jambville	Jeudi	18h à 19h	142 €

mail: asseraincourt.danse@gmail.com **Tél: 06.81.70.09.05 (sms)**

Arts Martiaux	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
JUDO ENFANTS	Mini Poussins (nés en 2018 et 2019)	Salle Arnaud Beltrame	Mardi et Vendredi	18h00 à 19h00 17h30 à 18h30	189 €
	Poussins (nés en 2016 et 2017)		Mercredi et Vendredi	19h00 à 20h00 18h30 à 19h30	

mail: judo.jujitsu.seraincourt@gmail.com **Tél: 07.68.40.76.68 (sms)**

Pour tous les adhérents de judo, la licence de 45€ est à ajouter ainsi que 3€ de ceinture et pour les nouveaux adhérents un supplément de 3€ sera demandé à l'inscription pour l'écusson du club

Bien être	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
SOPHROLOGIE	Enfants à partir de 7 ans	Salle des Associations de Seraincourt	Lundi (1 semaine/2)	18h45 à 19h45	155 €
YOGA	Enfants de 6 à 9 ans	Salle Arnaud Beltrame	Samedi (planning fourni à l'inscription)	15h00 à 16h00	12€ par séance 135€ l'année

Tél (sms) Céline: 06.86.92.93.37 ou Alexandra: 06.13.82.62.17
mail: asseraincourt.gym@hotmail.com

NOS ACTIVITÉS POUR LES + DE 10 ANS ET ADOS:

Sports d'équipes	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
JEU DE BALLONS	les 8 à 12 ans (nés en 2014-2015-2016-2017)	Salle polyvalente de Seraincourt	Mercredi	17h15 à 19h00	190 €
Jeux de ballon : football, handball, dodgeball...					
Tél (sms) Alexandra: 06.13.82.62.17 mail: asseraincourt.gym@hotmail.com					

GYM Agrès/Acro/Cheer/GR	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
GYMNASTIQUE SUR AGRES	Benjamins: les 8, 9 et 10 ans (nés en 2017-2016-2015)	Salle Arnaud Beltrame	Mercredi	15h45 à 17h15	180 €
GYMNASTIQUE SUR AGRES et GYMNASTIQUE ACROBATIQUE	Gym Agrès et Gym Acro, Jeunesses: les 11 ans et + (nés en 2014 et avant)		Mercredi	17h15 à 19h00	200 €
			Jeudi	18h00 à 19h45	200 €
GR/CHEERLEADER	Acro-Cheer/GR: les 11 ans et + (nés en 2014 et avant)		Jeudi	18h00 à 19h45	225 €
Agrès: poutre, barres asymétriques, barres parallèles, sol, table de saut Gym Acro: acrobaties au sol, pyramides humaines, table de saut, trampo, piste rebond			GR: ruban, cerceau, ballon, corde et massue Cheerleader: Pompomgirl		
mail: asseraincourt.gym@hotmail.com			Tél: 07.66.99.79.29 (sms) la cotisation inclut le t-shirt annuel pour les cours d'agrès et acro, la tenue pour les cours de GR et Cheer		

Arts Martiaux	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
JUDO	Benjamins et Minimes (nés en 2012 à 2015) Cadets / Juniors / Adultes (nés en 2011 et avant)	Salle Arnaud Beltrame	Mardi et Vendredi	19h00 à 20h30 19h30 à 20h30	229 €
			Vendredi	20h30 à 22h30	189 €
MUAY THAI	Ados/Adultes à partir de 12 ans		Lundi	20h10 à 21h40	180 €
mail: judo.jujitsu.seraincourt@gmail.com			Tél: 07.68.40.76.68 (sms)		
Pour tous les adhérents de judo, la licence de 45€ est à ajouter ainsi que 3€ de ceinture pour les nouveaux adhérents judo un supplément de 3€ sera demandé à l'inscription pour l'écusson du club Pour tous les adhérents de judo, la licence de 35€ est à ajouter					

NOS ACTIVITÉS POUR LES + DE 10 ANS ET ADOS :

GE/DANSE	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
DANSE MODERN-JAZZ Filles et Garçons	Moyens 10 à 12 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Vendredi	17h30 à 19h00	165 €
	Intermédiaires 1. 12 à 14 ans		Samedi	12h00 à 13h30	165 €
	Intermédiaires 2. 14 à 17 ans		Jeudi	18h30 à 20h00	165 €
CARDIO FITNESS	Ados/Adultes	Salle municipale de Jambville	Lundi	20h30 à 21h30	142 €
PILÂTES	Ados/Adultes	Salle des fêtes de Brueil en Vexin (à confirmer)	Mercredi	18h30 à 19h30	142 €
		Salle municipale de Tessancourt	Samedi	11h00 à 12h00	142 €
HIP-HOP	Enfants 8 à 11 ans	Salle municipale de Tessancourt	Lundi	18h00 à 19h00	142 €
		Salle municipale de Jambville	Jeudi	18h00 à 19h00	142 €
	Ados. 12 à 15 ans	Salle municipale de Tessancourt	Lundi	19h00 à 21h00	220 €
		Salle municipale de Jambville	Jeudi	19h00 à 21h00	220 €
LATINO FIT DANCE	Ados/Adultes	Salle des fêtes de Gaillon	Jeudi	20h00 à 21h00	142 €
			Jeudi	21h00 à 22h00	142 €

mail: asseraincourt.danse@gmail.com Tél: 06.81.70.09.05 (sms)

Bien être	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
SOPHROLOGIE	Ados/Adultes/Enf à partir de 7 ans	Salle des Associations de Seraincourt	Lundi (1 semaine/2)	18h45 à 19h45	155 €
STRETCHING POSTURAL	Ados/Adultes à partir de 15 ans	Salle Arnaud Beltrame	Mardi	9h00 à 10h15	160 €
			Samedi (planning fourni à l'inscription)	16h00 à 17h00	12€ par séance 135€ l'année
YOGA	Ados/Enf les 10 à 14 ans	Salle Arnaud Beltrame	Mercredi	20h10 à 21h40	200 €
	Ados/Adultes à partir de 15 ans		Salle municipale de Tessancourt	Jeudi	18h30 à 20h00

Tél (sms) Céline: 06.86.92.93.37 ou Alexandra: 06.13.82.62.17
mail: asseraincourt.gym@hotmail.com

MARCHE	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
LES CANNES DE SERAIN, marche promenade	Tout public	Rendez-vous parking Rue des vallées à Seraincourt	Mercredi	9h00 pour 1/2 journée	10 €
			Mercredi	9h00 pour sortie de 2h	
			2 ^e mercredi du m	9h00 pour la journée	
			Samedi	9h00 pour 1/2 journée	
			2 sorties /an	sur une semaine	

Tél Mme LECH: 06.16.54.95.33

NOS ACTIVITÉS POUR LES ADULTES:



GE/DANSE	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
DANSE MODERN-JAZZ Filles et Garçons	Supérieurs. + de 17 ans	Salle polyvalente de Seraincourt	Mercredi	20h00 à 22h00	220 €
	Adultes		Jeudi	20h00 à 22h00	220 €
CARDIO FITNESS	Adultes/Ados	Salle municipale de Jambville	Lundi	20h30 à 21h30	142 €
PILÂTES	Ados/Adultes	Salle des fêtes de Brueil en Vexin (à confirmer)	Mercredi	18h30 à 19h30	142 €
			Samedi	11h00 à 12h00	142 €
GYM DOUCE SENIOR	Adultes	Salle municipale de Tessancourt	Mardi	9h00 à 10h00	142 €
			Jeudi	9h00 à 10h00	142 €
LATINO FIT DANCE	Ados/Adultes	Salle des fêtes de Gaillon	Jeudi	20h00 à 21h00	142 €
				21h00 à 22h00	142 €
GYM D'ENTRETIEN	Adultes	Salle Arnaud Beltrame	Lundi	9h15 à 10h15	90 €
				14h30 à 15h30	

NOUVEAU

mail: asseraincourt.danse@gmail.com

Tél: 06.81.70.09.05 (sms)



MARCHE	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
LES CANNES DE SERAIN, marche promenade	Tout public	Rendez-vous parking Rue des vallées à Seraincourt	Mercredi	9h00 pour 1/2 journée	10 €
			Mercredi	9h00 pour sortie de 2h	
			2 ^e mercredi du m	9h00 pour la journée	
			Samedi	9h00 pour 1/2 journée	
			2 sorties /an	sur une semaine	

Tél Mme LECH: 06.16.54.95.33

NOS ACTIVITÉS POUR LES ADULTES:



GYM	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
GYM AGRES / Acro	Adultes	Salle Arnaud Beltrame	Lundi	19h00 à 20h00	140 €
GYM FIT	Adultes		Lundi	19h00 à 20h00	140 €
<p>Gym Fit: renforcement musculaire, cardio training et étirements Agrès: poutre, barres asymétriques, barres parallèles, sol, table de saut Gym Acro: acrobaties au sol, pyramides humaines, table de saut, trampo, piste rebond</p> <p>mail: asseraincourt.gym@hotmail.com Tél: 07.66.99.79.29 (sms)</p> <p style="text-align: center;">la cotisation inclut le t-shirt annuel</p>					



Arts Martiaux	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
JUDO	Cadets / Juniors / Adultes (nés en 2011 et avant)	Salle Arnaud Beltrame	Vendredi	20h30 à 22h30	189 €
MUAY THAÏ	Ados/Adultes à partir de 12 ans		Lundi	20h10 à 21h40	180 €
<p>mail: judo.jujitsu.seraincourt@gmail.com Tél: 07.68.40.76.68 (sms)</p> <p style="text-align: center;">Pour tous les adhérents de judo, la licence de 45€ est à ajouter ainsi que 3€ de ceinture</p>					



Bien être	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
SOPHROLOGIE	Ados/Adultes/Enf à partir de 7 ans	Salle des Associations de Seraincourt	Lundi (1 semaine/2)	18h45 à 19h45	155 €
STRETCHING POSTURAL	Ados/Adultes à partir de 15 ans	Salle Arnaud Beltrame	Mardi	9h00 à 10h15	160 €
YOGA	Ados/Adultes à partir de 15 ans		Salle municipale de Tessancourt	Jeudi	18h30 à 20h00
<p style="text-align: center;">Tél (sms) Céline: 06.86.92.93.37 ou Alexandra: 06.13.82.62.17 mail: asseraincourt.gym@hotmail.com</p>					



ET AUSSI:



FOOTBALL CLUB LAINVILLOIS	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
FOOTBALL	U6 - U7 (nés en 2019-2020)	Stade omnisports J.C. Kernin Lainville en Vexin 	Mercredi	16h00 à 17h00	120€* ou 140€*
	U8 - U9 (nés en 2017-2018)		Mercredi	16h30 à 18h00	
	U10 - U11 (nés en 2015-2016)		Mercredi	16h30 à 18h00	
	U12 - U13 (nés en 2013-2014)		Vendredi	17h30 à 19h00	
	vétérans (à partir de 1980)		Mercredi	18h00 à 20h00	
Renseignements à demander					
Patrice: 06.11.74.33.74.		fclainvillois@gmail.com		Clémence: 06.43.31.16.87	
120€*: enfants déjà licenciés (avec fourniture d'une nouvelle veste). 140€*: nouveaux licenciés (avec fourniture d'un survêtement complet).					



FOYER RURAL DE SERAINCOURT	PUBLICS	LIEUX	JOURS	HORAIRES	VOUS POUVEZ ADHERER
Animations proposées pour faire vivre le village et partager de bons moments	Pour tous	selon les animations proposées			15 €
Mme M.TOUZALIN: 06.73.79.08.67					

LES PETITS METIERS :	PUBLIC	LIEU	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
Peinture sur porcelaine, sur soie et autres tissus, tricot, mosaïques, crochet et autres travaux manuels...	Adultes	Salle des Associations	1er - 3ème et 5ème mardis du mois	14h00 à 17h00	15 €
Mme MUR: 01.34.75.43.23					

BIBLIOTHEQUE	PUBLIC	LIEU	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
Emprunt de livres pour les lecteurs inscrits	Tout public	Bibliothèque (A côté de la mairie)	Mercredi Samedi (sauf vac.scolaires)	14h00 à 18h00 15h00-17h00 Horaire d'été : se renseigner	Seraincourtois : 14 € Extérieurs : 17 € Etudiants/Enfants: gratuit
Tel: 01.30.99.41.78			biblio.seraincourt95@wanadoo.fr		

LE CLUB DE L'AMITIE	PUBLIC	LIEU	JOURS	HORAIRES	Cotisations Annuelles
Réunions amicales, sorties, spectacles, tarot, belote, scrabble, etc...	Adultes	Salle de la Mairie	Jeudi (sauf en Août)	14h30 à 17h00	15 €
Mme RENAUX: 01.34.75.16.37					

LES P'TITS AMIS DE SERAINCOURT	
	Structures d'accueil pour les enfants dont les parents résident dans la communauté de Communes Vexin Centre Crèche : enfants de 3 mois à 3 ans - 14, rue des vallées - Seraincourt. Tel. 01.34.75.78.32 Centre de loisirs : de 3 à 12 ans - 63, rue Normande - Seraincourt - Tel. 01.34.75.22.45 ou clshseraincourt@orange.fr



**INFORMATIONS
UTILES**



**Le Bureau directeur de
l'Association Sportive de Seraincourt**

Présidente: Mme SABY Alexandra.	06.13.82.62.17
Trésorière: Mme VION Marie-Line.	06.84.19.85.83
Secrétaire: Mme GREMILLON Audrey.	06.76.41.34.03

president.asseraincourt@gmail.com
as.seraincourt.secretariat@gmail.com



INFORMATIONS UTILES



Adresses des différentes salles

- Seraincourt (95450):** Salle Polyvalente: 61, rue Normande
Salle A. Beltrame: 61, rue Normande
Salles des associations: 3, rue Saint Jean
- Brueil en Vexin (78440):** Salle des fêtes: 14, rue de l'Eglise
- Gaillon/Montcient (78250):** Salle des fêtes: Rue de la Montcient
- Jambville (78440):** Salle des fêtes: Rue des Tilleuls
- Tessancourt (78250):** Salle municipale: Centre d'activités,
9b chemin du Moulin Brûlé