

ASSOCIATION SPORTIVE DU MESNIL LE ROI

"A. S. M. R. "



Section **BADMINTON**

Responsable	Tom CRINCKET - 06 77 27 55 92
Jours d'activité / d'entraînement	Jeu libre : Lundi - Jeudi : 19h00 / 22h00 Mardi : 20h00-22h00 Samedi – Dimanche : 9h / 12h30 Entraînements: Mercredi : 19h00 / 22h30 - Samedi : 14h00 / 18h00 Pour plus de renseignements, consulter le site www.asmr-badminton.fr
Cotisations	Sans entraîneur : 145 € Avec entraîneur : 160 €
Pièces à fournir	Certificat médical de la FFBAD + 1 formulaire d'inscription
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours, documents pour inscription sur le site www.asmr-badminton.fr
Lieu de pratique	Salle Omnisports n° 1, rue des Grands Champs - Le Mesnil Le Roi
Remarques	Se munir d'une raquette, de volants et de chaussures adaptées



Section **BASKET**

Responsable	Oufou MENDY - 06 15 82 29 41
Jours d'entraînement	Lundi: 17h00 - 20h00, Mardi: 17h00 - 22h00, Mercredi: 16h30 - 22h00, Jeudi: 20h00 - 22h00, Vendredi: 17h00 - 22h00 (voir http://asmrbb.free.fr pour plus d'informations)
Cotisations	Baby, Mini-Poussins : 135 € - Poussin(ne)s, Benjamin(e)s, Minimes, Cadet(te)s : 170 € Juniors, Seniors (féminines): 170 € - Juniors, Seniors (Masculins): 185 € Loisirs : 125 €
Pièces à fournir	Certificat médical + Bulletin d'inscription
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours, documents pour l'inscription sur http://asmrbb.free.fr
Lieu de pratique	Salle omnisports et salle de sports n° 2 - Rue des grands Champs - Le Mesnil Le Roi
Remarques	A partir de 5 ans



Section **CHANBARA**

Responsable	Thibault GENDRON - 07 82 12 12 22
Jours d'entraînement	Enfants : Mardi 19h00 / 20h00 Adultes : Mardi 20h00 / 21h45 et vendredi : 19h30 - 21h30
Cotisations (hors licence)	Jeunes 7-12 ans: 60€ / Jeunes 13-17 ans :90 € / Adultes : 120 €
Pièces à fournir	Certificat médical ou attestation + bulletin d'inscription
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de pratique	Dojo - Salle Omnisports - Le Mesnil Le Roi
Remarques	Matériel pouvant être prêté aux débutants - Licence FFJDA/CNK obligatoire



le Mesnil le Roi



le Mesnil le Roi

Section DANSE

Responsable	Claudette DOS SANTOS - 06 74 10 24 17
Danses pratiquées	Modern Jazz - Adultes & enfants à partir de 6 ans
Jours d'entraînement	Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi : 19h00 / 22h00 Mercredi : 13h00 / 22h00
Cotisations	1 h /sem : 207 € - 1 h ½ /sem : 300 €
Pièces à fournir	1 certificat médical & 1 photo d'identité
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de pratique	Centre André Malraux 3 - Le Mesnil Le Roi
Remarques	Tenue souple obligatoire : jogging ou legging



le Mesnil le Roi

Section ESCRIME

Responsable	Laurence GOURAUD - 06 09 96 81 81
Jours d'entraînement	Mardi : 17h00-18h30 Jeudi : 17h00-20h00
Cotisations	Avant 11 ans : 270 € Après 11 ans : 300 €
Pièces à fournir	Attestation de santé. A défaut, 1 certificat médical spécifiant la pratique en compétition
Inscription	A partir de 7 ans Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de pratique	Salle de Sports n°2 - Le Mesnil Le Roi



le Mesnil le Roi

Section FOOTBALL

Responsable	Jacques IENFFER - 01 39 62 13 02 – 06 74 18 72 80
Lieux de pratique & Jours d'entraînement	<u>Stade Pierre Taranne</u> – débutants à partir de 5 ans : Mercredi 13H30/15H30 <u>Stade Maurice Rein</u> - Poussins : Mercredi 13H30/15H15 Benjamins : Mercredi 15H30/17H15 14 ans : Lundi 18H30/20H et Mercredi : 17H30/19H15 15 et 18 Ans : Mardi et Vendredi : 18H30/20H30 Seniors : Mardi et jeudi 20H/22H Vétérans : Mercredi 20H/22H CDM : Lundi 20H/22h
Cotisation	200 € pour un renouvellement - (230 € pour une 1 ^{ère} adhésion)
Pièces à fournir	<u>Nouveaux adhérents</u> : Demande de licence dûment complétée accompagnée de 2 photos, d'une copie de la carte d'identité et du règlement de la cotisation. <u>Renouvellement</u> : Demande de licence dûment complétée accompagnée d'une photo et du règlement de la cotisation
Inscription	Forum des associations et aux heures d'entraînement

Section FOOTBALL LOISIRS BDP

Responsable	Matthew SAINT-GENIES - 06 70 40 52 57
Jours de l'activité	Vendredi : 18h30 – 21h00 (Entraînements) Lundi : 20h00 – 22h00 (Matches)
Cotisations	120 €
Pièces à fournir	Bulletin d'adhésion + Certificat médical
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de pratique	Stade M. Rein – Avenue du Général Leclerc - Le Mesnil Le Roi
Remarques	Affiliation FSGT

Section GYMNASTIQUE

Responsable	Sophie LENQUETTE - 07 69 72 47 50
Activités	Fitness, Gymnastique douce, Gymnastique Santé, Stretching, Pilates, Zumba
Jours de l'activité	Lundi : 9H00/12H10 – 19H30/21H35 - Mardi : 9H15/12H10 – 19H00/21H15 - Mercredi : 9H00/12H10 – 19H30/21H35 - Jeudi : 9H/12H05 – 18H40/21H20 - Vendredi : 11H/12H - 17H/19H45 – Samedi : 9H00/12H00
Cotisations	1 séance /semaine : 140 € - 2 séances/semaine : 228 € 3 séances/semaine : 300 € A partir de la 4 ^{ème} séance : + 65 € par séance supplémentaire
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de pratique	Centre culturel et sportif André Malraux – Le Mesnil Le Roi
Remarques	Cours assurés pendant les vacances scolaires sauf celles de Noël et d'Été Site Internet : http://asmrgym.unblog.fr/ Courriel : ASMR@laposte.net

Section GR (GYMNASTIQUE RYTHMIQUE)

Responsable	Marylène FERRE - 06 95 05 23 23
Activités	Gymnastique rythmique
Jours de l'activité	Mardi : 18h00-19h15 (Loisirs) Jeudi : 17h45 – 19h15 (Compétition)
Cotisations	Loisirs : 255 € Compétition : 321,31 €
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de pratique	Centre culturel et sportif André Malraux – Le Mesnil Le Roi (Loisirs) Salle omnisports - Rue des grands Champs - Le Mesnil Le Roi (Compétition)
Remarques	Affiliation FSGT



le Mesnil le Roi



le Mesnil le Roi

Section JUDO - JUJITSU

Responsable	Philippe HALOT - 06 72 99 43 85
Jours d'entraînement	Adultes : Lundi et Jeudi 20h30 – 22h00 Jeunes : Mercredi matin : 9h30 – 10h30 : ~5 à 10 ans Vendredi 17h15 – 18h15 : Niveau débutant ~5 à 7 ans Vendredi 18h15 – 19h30 : ~ 8 ans et + Samedi 9h30 – 10h30 : ~5 à 10 ans
Cotisations	1 séance/semaine : 210 € - 2 séances/semaine : 270 € (incluant la licence et l'assurance)
Pièces à fournir	Attestation avec questionnaire de santé ou Certificat médical avec mention "Ne présente pas de contre-indication à la pratique du judo en compétition"
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de pratique	Dojo - Salle Omnisports – Rue des Grands Champs - Le Mesnil Le Roi Contact : asmr.judo@gmail .com



le Mesnil le Roi

Section MUSCULATION

Responsable	Marc LACEK - 06 03 01 45 12
Jours d'entraînement	Cours (prof BEMF) : Jeudi de 18h30 - 20h30 Salle ouverte aux adhérents du Lundi au Jeudi de 9h00 à 22h00 / Vendredi de 9h00 à 13h00 et de 15h30 à 22h00 / Samedi de 9h00 à 19h00 / Dimanche de 9h00 à 12h00 - Fermeture les jours fériés
Cotisations	170 € (forfait annuel)
Pièces à fournir	Certificat médical (mention «Pratique de la musculation») ou Attestation de santé Deux photos d'identité (1 ^{ère} inscription), autorisation parentale (mineurs - de 16ans)
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de Pratique	Salle Omnisports – Rue des grands champs Le Mesnil Le Roi



le Mesnil le Roi

Section YOGA - QI GONG

Responsable	Guy ARNAUD - 06 85 32 08 43
Jours de l'activité	Yoga : Lundi 18h00-19h00 - 19h15-20h15 Jeudi 18h00-19h00 (femmes enceintes) - 19h15-20h15 Qi Gong : Mardi : 19h30-20h30
Cotisations	1 séance/sem. : 230 € - 2 séances/sem. : 290 €
Pièces à fournir	Certificat médical + 1 photo Signature du règlement intérieur Yoga (pour une nouvelle inscription)
Inscription	Forum des associations et aux heures de cours
Lieu de pratique	Yoga : Dojo - Salle Omnisports - Le Mesnil Le Roi Qi Gong : Centre culturel et sportif André Malraux – Le Mesnil Le Roi