

# VILLIERS SPORT & CULTURE



Notre association, fondée en 1983, propose aux habitants de **Villiers-Saint-Frédéric** et des communes voisines plus de 38 activités sportives et culturelles de qualité dans les domaines les plus variés.

En pratiquant l'une de nos activités, vous devenez **adhérent de l'association**.  
**Villiers Sport et Culture VSC devient donc votre association.**

Notre **force** repose sur **nos Bénévoles et Responsables d'Activités**, sur les membres du Conseil d'Administration et du Bureau. C'est leur engagement qui nous permet de maintenir des tarifs accessibles au plus grand nombre. La qualité de nos activités est ainsi assurée par des **animateurs, enseignants, bénévoles et professionnels** compétents et eux aussi fortement impliqués.

Grâce à la mise en commun du dynamisme et des ressources financières de toutes nos sections, nous sommes en mesure de soutenir les activités les plus fragiles, notamment dans le domaine culturel que nous défendons avec fierté.

Nous avons besoin de vous, de votre talent, de votre enthousiasme, pour préserver **cet art de vivre ensemble à Villiers**. Engagez-vous dans la vie de votre activité, au sein de notre Conseil d'Administration ou de notre Bureau.

Vous êtes les bienvenus !

<b>GYMNASTIQUE &amp; BIEN-ÊTRE</b> .....	<b>pages 12-15</b>
<b>TENNIS</b> .....	<b>page 16</b>
<b>ARTS MARTIAUX</b> .....	<b>page 17</b>
<b>SPORTS COLLECTIFS</b> .....	<b>pages 18-19</b>
<b>SPORTS NATURE</b> .....	<b>pages 19-20</b>
<b>ARTS DU SPECTACLE</b> .....	<b>pages 21-22</b>
<b>ARTS PLASTIQUES &amp; TRAVAUX MANUELS</b> .....	<b>page 23</b>
<b>ACTIVITÉS DIVERSES</b> .....	<b>pages 24-25</b>
<b>STAGES</b> .....	<b>page 26</b>

## Villiers Sport & Culture

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

Cour de la Ferme 78640 Villiers-Saint-Frédéric

01 34 89 95 51 - [contact@villiers-sport-culture.fr](mailto:contact@villiers-sport-culture.fr) - [www.villiers-sport-culture.fr](http://www.villiers-sport-culture.fr)

Bureau ouvert les lundis et jeudis, de 8h à 12h, hors congés scolaires

## ADHÉSION

Chaque adhérent acquitte une adhésion annuelle unique à l'association qui lui donne un droit de vote à l'Assemblée générale. Il acquitte, en plus de son adhésion, une cotisation annuelle aux activités de son choix. L'adhésion pour la saison 2021-2022 est fixée à : Adultes : 19 € / Enfants de moins de 18 ans : 10 €

## INSCRIPTIONS

Renseignez-vous dès maintenant auprès des responsables de sections ou au Forum des Associations, **le samedi 4 septembre 2021**.

Possibilité aux retardataires de s'inscrire à la MTL ou au gymnase, **le samedi 11 septembre 2021 au matin**.

## CALENDRIER

Les activités débutent à compter du **lundi 13 septembre 2021** et prennent fin le **samedi 25 juin 2022**. Elles ne se tiennent pas pendant les périodes de congés scolaires ni les jours fériés hors stages. L'inscription à une activité correspond à un minimum garanti de 30 séances annuelles (hors activités spécifiques).

L'Assemblée Générale ordinaire annuelle se tiendra le **vendredi 3 décembre 2021 à 20h** pour élire le Conseil d'Administration. Venez nombreux(ses) faire entendre votre voix.

## ASSURANCES ET CERTIFICATS MÉDICAUX

L'adhésion inclut l'assurance individuelle pour la pratique des activités organisées par l'association (sauf activités couvertes par une licence fédérale obligatoire). L'association décline toute responsabilité pour tout accident survenu en dehors des activités encadrées et notamment en compétition. Pour les activités sportives et la danse, il sera demandé un certificat médical de non contre indication à la pratique du ou des activités concernées ou une licence fédérale en cours de validité.

## MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Le règlement de l'adhésion et des cotisations d'activités se fait le jour de l'inscription, en espèces ou par chèque(s) daté(s) du jour de l'émission et libellé(s) au nom de **Villiers Sport & Culture**. **Aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année. Il est possible de régler en plusieurs fois.**

**Possibilité de règlement par chèques vacances (ANCV à présenter jusqu'à fin décembre 2021 au plus tard), bons CAF, Pass + .**

## TARIFS FAMILLE

Les tarifs «famille» mentionnés pour certaines activités s'appliquent à partir de deux enfants de la même famille pratiquant la même activité.

## MESURES SANITAIRES

**Nous demandons aux adhérents de respecter les mesures sanitaires dont la distanciation et d'apporter leur tapis de sol pour les activités concernées.**

**COVID-19** : des réductions individuelles et exceptionnelles seront accordées sur les activités pratiquées durant la saison 2020-2021. La réduction ne porte ni sur l'adhésion ni sur les licences. Elle sera appliquée lors de la réinscription par VSC.

**Elle doit être utilisée lors de la saison 2021-2022 et avant le 31 octobre 2021, elle n'est pas remboursée.**

## GYMNASTIQUE DU MATIN

**(Les cours de gym, matin et soir, sont limités à 30 personnes.)**



La section gymnastique du matin, avec Isabelle Marsollas, propose trois programmes ciblés :

**Gymnastique Tonic : s'adresse à des pratiquants confirmés.**

*(Cardio / Renforcement musculaire / Coordination / Souplesse)*

**Lundi 9h-10h à la MTL 2**

**Vendredi 10h15-11h15 à la MTL 1**

**Gymnastique Forme : activité physique adaptée et mesurée.**

*(Renforcement musculaire / Mobilité articulaire / Endurance / Équilibre / Souplesse)*

**Lundi 11h-12h à la MTL 2**

**Gymnastique douce : conserver tonicité, souplesse et confort dans les mouvements du quotidien.**

*(Proprioception / Mémoire / Respiration / Relaxation)*

**Lundi 10h-11h à la MTL 2**

**Vendredi 9h-10h à la MTL 2**

Contact : Sylviane Dardard - 01 34 62 45 06 - [sylvjean@free.fr](mailto:sylvjean@free.fr)

## GYMNASTIQUE DU SOIR

### Programme gym active

Le soir, programme plus musclé, associant renforcement musculaire tonique, cardio training, cross training et body zen.

**Lundi 19h15-20h15 : Renforcement musculaire avec Léo Didier à la MTL 1**

*(Tonification de tout le corps et un travail complet sur la posture, qui est ainsi rééquilibrée.)*

**Mardi 19h15-20h15 : ÉlastyFit /Cardio avec Marion Leroy à la MTL 1**

*(Perte de poids, s'affiner, avec des exercices cardio-vasculaires et renforcement de tout le corps.)*

**Mardi 20h15-21h15 : Body Zen avec Marion Leroy à la MTL 1**

*(Cette activité permet la réduction du stress, l'assouplissement des muscles, le renforcement musculaire en douceur, d'améliorer l'équilibre et la posture, de renforcer les muscles du dos.)*

**Mercredi 19h15-20h15 : Cross training 1 avec Léo Didier au Gymnase**

**Mercredi 20h15-21h15 : Cross training 2 avec Léo Didier au Gymnase**

*(Force, vitesse, endurance, puissance, souplesse, agilité, coordination, équilibre et précision.)*



**Jeudi 18h15-19h15 : Pilates (intermédiaire / confirmé)  
avec Guillaume Feillu à la MTL 1**

**Jeudi 19h15-20h15 : Renforcement musculaire avec  
Guillaume Feillu à la MTL 1**  
*(Tonification de tout le corps et un travail complet sur la posture, qui est ainsi rééquilibrée.)*

**Vendredi 18h30-19h30 : Atelier parent/enfants  
(à partir du CP)**

**avec Marion Leroy au Gymnase ou à la MTL 1 (hiver)**

*(Un moment de bonheur à partager avec des ateliers ludiques. Les ateliers parent/enfants permettent de créer un lien entre le parent et l'enfant, en se reconnectant au corps.)*

**Vendredi 19h15-20h15 : Pilates (débutant / intermédiaire)  
avec Léo Didier à la MTL 2**

*(Pour ceux qui n'ont jamais suivi un cours de Pilates et qui ne connaissent pas les bases ou qui ne savent pas exécuter ni enchaîner les premiers exercices de base.)*

**Vendredi 20h15-21h15 : Renforcement musculaire avec Léo Didier à la MTL 1**

*(Tonification de tout le corps et un travail complet sur la posture, qui est ainsi rééquilibrée.)*

<b>COTISATION ANNUELLE</b>		Villiers	Extérieurs
Forfait 1h / semaine	1 séance choisie en début de saison	120 €	155 €
Atelier Gym parent/enfants	Tarif par enfant pour l'atelier (en plus du tarif 1h pour le parent)	35 €	40 €
Forfait 2h / semaine	2 séances choisies en début de saison	150 €	185 €
Forfait 3h / semaine	3 séances choisies en début de saison	180 €	220 €
Forfait 4h / semaine	4 séances choisies en début de saison	200 €	255 €

***(Les séances doivent être choisies en début d'année.)***

La section organise des stages et vous invite à en consulter le contenu en page 26 du livret.

**Contact : Johanne Ferron - 06 81 36 38 43 -  
johanneferron@archea.fr ou fitness.vsc@gmail.com**

## SALSA RYTHMO-LATINO

A partir de 12 ans.



Mardi 19h15-20h15 avec Luis Corzo Vega à la MTL 2

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Solo	150 €	170 €
Duo (prix par personne)	100 €	100 €

Contact : Luis Corzo Vega - 06 59 00 83 73 -  
luisito-salsa@sfr.fr

## ZUMBA

A partir de 12 ans.

Une valeur sûre. La Zumba continue sur les rythmes latinos de Luisito !



Jeudi 20h15-21h15 avec Luis Corzo Vega à la MTL 1

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait 1h par semaine	125 €	150 €

Contact : Luis Corzo Vega - 06 59 00 83 73 -  
luisito-salsa@sfr.fr

## QI-GONG

Le Qi-Gong, issu de pratiques chinoises millénaires, associe mouvements lents, exercices de respiration et concentration qui permettent d'améliorer souplesse et équilibre et de trouver détente et calme intérieur, bénéfique pour votre santé.

***(Limité à 15 adhérents, priorité au renouvellement et aux villersois en préinscription.)***

Vendredi 10h-11h30 avec Julien Grijalvas à la MTL 2 **(NOUVEL ENSEIGNANT !)**

«Venez découvrir l'activité Qi-Gong lors de la porte ouverte du vendredi 17 septembre à 10h à la MTL 2».

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait 1h30 par semaine	150 €	180 €

Contact : Michèle Rivière-Schiavi - 06 72 75 00 41 - m.riviereschiavi@hotmail.fr

## YOGA

Cours adultes :

**Lundi 19h30-21h et Jeudi 10h-11h30 avec Patricia Wargnier à la MTL 2**

**(Limité à 20 personnes.**

**Priorité aux renouvellements et aux villersois en préinscription.)**

**Contact : Nicole Beaumet - 07 72 32 93 80 - nicole.beaumet@laposte.net**

**Nouveau**

Cours enfants :

Yulka vous propose, à travers ses séances, des exercices ludiques et variés pour apprendre aux enfants à gérer leurs émotions, apprivoiser leur corps, améliorer la souplesse, travailler la concentration et la mémoire, se détendre et adopter une attitude positive dans la vie de tous les jours.

Les postures de yoga sont adaptées selon l'âge de l'enfant.

Plusieurs outils pédagogiques seront disponibles pour réaliser au mieux et de manière amusante et progressive chaque cours de yoga. Vous découvrirez ces outils lors du Forum des Associations en septembre.



**Mardi 17h15-17h45 pour les 4 à 6 ans (Limité à 8 enfants)**

**Mardi 18h-18h45 pour les 7 à 11 ans (Limité à 10 enfants)**

**avec Yulka Havet à la MTL 2**

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Adultes : forfait 1h30 par semaine	150 €	180 €
Enfants de 4 à 6 ans	160 €	180 €
Enfants de 7 à 11 ans	190 €	210 €

**Contact : Yulka Havet - 06 70 26 22 38 - yulka-ivan@hotmail.fr**

## RELAXATION & MÉDITATION

Une expérience à découvrir. Complémentaire de multiples activités !

**Mardi 20h30-21h30 avec Claude Carlin-Domont à la MTL 2**

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
1 séance hebdomadaire	135 €	180 €

La section organise des stages pendant les vacances et vous invite à en consulter le contenu en page 26 du livret.

**Contact : Claude Carlin-Domont - 06 87 30 71 16 -  
claude.carlindomont@gmail.com**



Le Tennis club de Villiers, affilié à la Fédération Française de Tennis, bénéficie d'installations de qualité avec un club house, un court couvert, deux courts extérieurs et un mur d'entraînement qui sont accessibles aux adhérents (en dehors des horaires de cours). Les cours sont encadrés par Arnaud Chenal, enseignant diplômé d'État. **Nous acceptons les enfants dès l'âge de 4 ans (1h de cours). Possibilité de cours pendant la journée.** Se renseigner auprès du bureau du tennis. Le club participe aux interclubs régionaux et organise son tournoi interne au mois de

février.

## Organisation d'un TOURNOI 3<sup>ème</sup> série du 4 au 12 septembre 2021.

Inscriptions auprès du juge arbitre : M. Arnaud Chenal au 06 84 93 57 06 ou en ligne par Ten Up.



### HORAIRES DES COURS ET TARIFS

Cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Jeunes et entraînement adultes	17h30 - 22h00	17h30 - 22h00	9h30 - 20h30	17h30 - 22h00	17h30 - 22h00	9h30 - ...

COTISATION ANNUELLE (licences comprises)	Villiers	Extérieurs
Adultes	185 €	225 €
Étudiants	140 €	150 €
Jeunes nés entre 2003 et 2007	115 €	125 €
Jeunes nés en 2008 et après	95 €	105 €
1 <sup>ère</sup> inscription des 3, 4 et 5 ans	40 €	45 €
Cours adultes 1h30 (6 maximum par cours)	330 €	
Cours enfants 1h30	295 €	
Cours enfants 1h (mini-tennis)	195 €	
Compétition jeunes 2 <sup>ème</sup> cours 1h30 (avec charte à signer)	130 €	

### POUR L'INSCRIPTION

Adhérent (renouvellement) : apporter un certificat médical

Nouvel adhérent : apporter un certificat médical + 30 € de caution pour la clé des courts

#### POSSIBILITÉS :

- STAGE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES
- COURS DANS LA JOURNÉE (avec un minimum de 5 personnes)

Contact : Nicole Decoopman - 06 67 67 28 43

## AIKIDO

Le club de Villiers-Saint-Frédéric est affilié à la Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Affinitaires.

Les cours sont assurés par Fabienne De Langhe, CN 5<sup>ème</sup> DAN DEJEPS.



Pour les cours ados / adultes :

**Mardi et vendredi 20h-21h30 au Dojo**

Pour les cours enfants de 8 à 13 ans (*minimum de 12 inscrits*) :

**Vendredi 19h-20h au Dojo**

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Cours ados / adultes : Forfait 2 séances par semaine (licence incluse)	215 €	235 €
Cours enfants : Forfait 1 séance par semaine (licence incluse)	125 €	140 €

Contact : Hervé Leprince - 07 78 90 19 91 - aikido.vsf@gmail.com

Site internet : aikidovsf.wixsite.com

## JUDO

École de judo, dès 4 ans :

**Vendredi 17h-18h avec Stéphane Joseph-Rose  
au Dojo**



Super Poussin de 7 à 8 ans, Poussin de 9 à 10 ans,  
Benjamin de 11 à 12 ans, Minimes de 13 à 14 ans :

**Mardi et vendredi 18h-19h avec Stéphane  
Joseph-Rose au Dojo**

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
École de judo 1h	135 €	155 €
Entraînement 2h	165 €	190 €
A partir de 2 enfants d'une même famille	150 €	170 €

Contact : Olivier Ponchel - 06 34 32 16 35 - olivier.ponchel@hotmail.fr

Notre Commune dispose d'une belle salle Omnisports proposant entre autres, un terrain de basket et un terrain de volley. Les sections **Sports Co** villersois vous y attendent !

## FUTSAL



*Nouveau*

Enfants :

Pour les 6 à 8 ans : **Samedi 10h-11h encadré par Sébastien Briot au Gymnase**  
 Pour les 8 à 10 ans : **Mardi 17h15-18h15 encadré par Sébastien Briot au Gymnase**

Le futsal est un sport collectif apparenté au football, se jouant à 5 contre 5 respectant les règles de le FFF Futsal. Très bon compromis liant la technique et le physique, tout en gardant les valeurs du football. *(Pratique en loisir)*

Adultes encadrés par des bénévoles :

**Lundi 20h30-22h30 au Gymnase**  
**Samedi 11h-12h30 au Gymnase**



COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Futsal adultes : Inscription pour 2 sessions (lundi et samedi)	80 €	90 €
Futsal adultes : Inscription uniquement le samedi	45 €	55 €
Futsal enfants	135 €	155 €

Contact : Ivo SANTIAGO - 0699794580 - lolypico.futsal@gmail.com

## PÉTANQUE

Activité sportive et ludique ouverte à tous à partir de 16 ans.



**Mercredi 15h-17h30**  
**Samedi 14h30-17h30**  
**au terrain sur le stade Robillard à Villiers-Saint-Frédéric**

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Pétanque	15 €	20 €

Contact : Georges Krebs - 06 87 72 26 80 - georges.krebs@gmail.com



## BASKET

A partir de 16 ans.

Vendredi 20h30-22h au Gymnase

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Basket	46 €	58 €

Contact : Antoine Grando - 06 43 51 36 31 - grandoantoine@gmail.com



## VOLLEY

Jeudi 20h-22h au Gymnase

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Volley	46 €	58 €

Contact : Jacky Geffrelot - 06 58 55 09 23 - geffrelotjacky@gmail.com



## SPORTS NATURE

Le Club **Villiers Sport Nature** propose un entraînement de course en commun au stade et en forêt. Ouvert à tous les niveaux à partir de 16 ans.

C'est simple, **Tu viens, tu cours !**

### COURSE À PIED

#### Formule loisir

*(L'encadrement est entièrement bénévole.)*

**Mardi 19h15** : sortie libre. Rendez-vous à la Mairie de Villiers-Saint-Frédéric

**Dimanche 9h30** : à la découverte de la région.

#### Formule plus

*(Elle vous permet d'accéder en plus, à la séance du jeudi.)*

**Jeudi 19h-20h30** au stade de la Bonde à Jouars-Pontchartrain

ou une séance renforcement par mois selon la météo au gymnase de Villiers-Saint-Frédéric par temps de pluie (19h-20h) avec Léo Didier : préparation physique, fractionné, préparation à la compétition et la nutrition.



COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Formule loisir	30 €	30 €
Formule plus	99 €	99 €

Contact : Alexandre Chibane - 06 76 42 78 70 - alchibane@gmail.com

À VENIR

BIENTÔT!

Le club **Villiers Sport Nature** organise également « **la TVTC** » dont la 8<sup>e</sup> édition aura lieu **le samedi 2 octobre 2021**. Toutes les informations sur [www.tvtc.fr](http://www.tvtc.fr)

## MARCHE NORDIQUE

Une activité technique et dynamique hebdomadaire avec Léo Didier, entraîneur diplômé FFA. Une sortie mensuelle hors des sentiers battus pour découvrir nos beaux massifs forestiers.

**Samedi 10h-12h au parking de Sainte Apolline**

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Marche nordique (forfait de 2h par semaine)	149 €	149 €

Contact : Georges Krebs - 06 87 72 26 80 - georges.krebs@gmail.com

## RANDONNÉE

La section Randonnée reconduit son rendez-vous du mardi matin.

**Mardi matin à 9h** : rendez-vous devant la Mairie de Villiers-Saint-Frédéric

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait randonnée	14 €	14 €

Contact : Maryvonne Silly - 01 34 89 53 03 - maryvonnensilly@club-internet.fr

## ÉCOLE D'ATHLÉTISME ENFANTS

Toutes les disciplines de l'athlétisme sont abordées de manière ludique et adaptées à l'âge des enfants en vue d'améliorer la coordination, développer le goût de l'effort et l'esprit d'équipe !

Enfants nés entre 2011 et 2015. (**Effectif limité à 15 enfants et un minimum de 10 enfants pour conserver le créneau.**) Les cours sont animés par Léo Didier et ont lieu au gymnase ou au stade de Villiers selon la météo.

**Mercredi 16h30-18h**

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
École d'athlétisme 1h30	160 €	160 €
A partir de 2 enfants de la même famille	150 €	150 €

Contact : Sarah Colardelle-Simon - 06 29 99 46 01 - athletisme.vsc@gmail.com

## VTT ENFANTS

La section VTT enfants s'adresse aux enfants de 8 à 17 ans encadrés par une équipe de bénévoles ayant suivi une formation spécifique auprès de la Fédération française de cyclotourisme. Pour fonctionner, la section VTT a besoin de parents accompagnateurs.

**Samedi 14h-16h** (+ 3 à 4 randonnées / an dans les environs le dimanche matin)

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait VTT (licence incluse)	60 €	60 €

Contact : Frédéric Fumex - 06 35 39 43 28 - vsf.vtt@gmail.com



Défendre l'enseignement et la pratique des arts du spectacle à Villiers est pour notre association un vrai défi dont nous sommes fiers !

Nos musiciens, danseurs et comédiens nous réjouissent, année après année, avec les représentations du Théâtre de la Bassine, de la troupe des comédiens enfants et ados ou des élèves de la section danse. Nos groupes musicaux, Villiers Jazz band, Groupe Latino participent activement à l'animation du village, fête de la musique, TVTC...

## LES ROBERTAS (*Compagnie amateur*)

Création collective avec Claude Carlin-Domont.

**De 20h45 à 23h30 à la MTL 2**

Calendrier : 24/09 ; 8, 15, 22/10 ; 12, 19, 26/11 ; 10, 17/12 ; 14, 21, 28/01 ; 11, 18/02 ; 11, 18, 25/03 ; 8, 22/04 ; 13, 20/05 ; 10, 17, 24/06.

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Les Robertas	110 €	130 €

Contact : Nathalie Descamps - 06 37 17 54 95 - natdec2004@yahoo.fr

## DANSE

**Initiation (6-7 ans) : Mercredi de 15h à 16h à la MTL 2**

*(En sollicitant l'imaginaire, l'enfant intègre des notions d'expression corporelle, de rythmique et de psychomotricité.)*

**Éveil corporel (4-5 ans) : Mercredi de 16h à 17h à la MTL 2**

*(En sollicitant l'imaginaire, l'enfant intègre des notions d'expression corporelle, de rythmique et de psychomotricité.)*

**Modern'Jazz (8 ans) : Mercredi de 17h à 18h à la MTL 2**

*(Cette danse est née de la rencontre des cultures africaines et européennes.*

*La singularité de cette danse réside dans le mélange surprenant entre énergie et décontraction presque nonchalante.)*

**Modern'Jazz/Contemporain (9-10 ans) : Mercredi de 18h à 19h à la MTL 2**

*(Expérimentation du Temps, de l'Énergie, du Poids, de l'Espace, de la Sensation. Elle laisse place à la spontanéité, favorise la disponibilité créative.*

*Un spectacle a lieu chaque fin de saison.)*

**Modern'Jazz/Contemporain (11-14 ans) : Jeudi de 18h à 19h15 à la MTL 2**

**Modern'Jazz/Contemporain (dès 15 ans et adultes) : Jeudi de 19h30 à 21h00 à la MTL 2**



COTISATION ANNUELLE	A partir de 2 enfants			
	Villiers	Extérieurs	Villiers	Extérieurs
Enfants (1h)	175 €	195 €	165 €	185 €
Préados et ados (1h15)	210 €	230 €	200 €	220 €
15 ans et adultes (1h30)	260 €	280 €	/	/

Contact : Léonie Muzard 6 06 23 81 07 62 6 leonie.muzard@gmail.com

## MUSIQUE



**Chant (cours individuels dès 12 ans) :** Mardi à la salle de musique  
**Groupe Latino :** Mercredi 20h45-22h à la salle de musique  
**Guitare (cours individuels avec Jean-Marie Denquin) :** Mercredi  
 14h-20h à la salle de musique  
**Piano (cours individuels avec Joyce Langlais) :** Jeudi à la salle de  
 musique  
**Musique en jouant (cours individuel Piano, flûte, violon... avec  
 Jean-Baptiste Contal) :** Vendredi 15h-19h à la salle de musique

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Villiers Jazz Band et Groupe Latino	14 €	20 €
<b>Chant, Piano, guitare, musique en jouant</b>		
Enfants (20')	425 €	555 €
Enfants (30')	575 €	705 €
Ados (13-18ans) (30')	575 €	705 €
Adultes (30')	645 €	900 €

Contact : Annie Benoit - 01 34 89 65 51 et  
 Christophe Régnier - 06 08 89 18 05 - vsc.musique@gmail.com

## THÉÂTRE

### Théâtre de la Bassine

*(Maintien de l'activité avec un minimum de 10 inscriptions.)*  
 Mercredi à partir de 20h30 avec Marie-Paule Guillet à la MTL 1

Contact : Christiane Bonduelle -01 34 89 25 09 -  
 christane.jeanfrancois@orange.fr

### Théâtre enfant et ados

*(Répartition en fonction de l'âge et du nombre de participants.)*  
 A partir du CE1, deux créneaux :  
**Samedi 10h-11h30 et 11h30-13h avec les professeurs Pascal  
 Iwanowski et Stéphane De Fraia à la MTL 2 et au Dojo**



COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Adultes	290 €	315 €
Enfants et ados	180 €	205 €
Enfants et ados de la même famille	170 €	195 €

Contact : Chloé Roux - 06 73 39 26 81 - cp.roux@free.fr

# ARTS PLASTIQUES & TRAVAUX MANUELS



## AQUARELLE

Mardi 9h30-12h dans la Maison des Ados

Contact : Sylvie Gicquel - 06 25 29 39 32 - sylvie.gicquel46@sfr.fr



## PATCHWORK

Mardi 14h-16h30 dans la Maison des Ados

Contact : Edith Malaquin - 01 34 89 57 10 - malaquin.yves@orange.fr



## PEINTURE SUR SOIE

*Horaires et salle à déterminer*

Contact : Marie-Claire Hardouin - 06 76 60 84 99 - mchardouin@free.fr

## TRAVAUX D'AIGUILLES



Lundi 14h-16h30 dans la Maison des Ados

Contact : Françoise Duysens - 06 83 82 95 68 - georges.duysens@orange.fr

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Aquarelle	18 €	23 €
Patchwork	18 €	23 €
Peinture sur soie	69 €	81 €
Travaux d'aiguilles	14 €	20 €

## JEUX DE SOCIÉTÉ SCRABBLE



Jeudi 14h-17h dans la Maison des Ados

Contact : Eliane Dugand - 06 79 58 85 24 - elianedugand@yahoo.fr



## TAROT

Vendredi 20h30-00h - *Salle à déterminer*

Contact : Ghislaine Coliard - 06 82 34 51 99 - gislou54@gmail.com

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Scrabble	14 €	20 €
Tarot	14 €	20 €

## VISITES GUIDÉES

Cycle de 5 visites commentées de lieux ou monuments remarquables à Paris et ses environs. Les commentaires sont assurés par des guides professionnels sélectionnés pour leur connaissance experte du lieu visité.



**Rendez-vous sur le lieu de visite le samedi matin avec des visites de 2h entre 10h30 et 12h30.**

**Les dates retenues sont : le 9 octobre et le 11 décembre 2021, le 29 janvier, le 2 avril et le 18 juin 2022.**

A la date d'édition de la plaquette, du fait de la situation sanitaire et des conditions de réouverture en cours de finalisation, la programmation sera confirmée d'ici le forum de septembre.

Le cycle de 5 visites sera proposé dans la présélection suivante :

- 3 lieux emblématiques qui ont été rénovés : La Bourse Commerce-Pinault Collection, le musée de la Marine et Carnavalet avec exposition «Henri Cartier-Bresson - Revoir Paris».

- Expositions : «Napoléon» à la Grande Halle de la Villette, «Thierry Mugler» au Musée des Arts Décoratifs, «Paris-Athènes : Naissance de la Grèce moderne (1675-1919)», peinture au Musée du Louvre, «Vivement le cinéma !», peinture au Musée d'Orsay, «chefs d'œuvres photographiques du MoMa, collection Thomas Walther» au Musée du jeu de Paume, « A table ! » à Sèvres à la Cité de la Céramique .
- Visite de quartiers : la Mouzaïa dit quartier d'Amérique, la butte Bergeyre petit village caché.

<b>COTISATION ANNUELLE</b>	Villiers	Extérieurs
Cycle de 5 visites annuelles	100 €	100 €

Contact : Valérie Brusseau - 06 84 84 78 84 - [valerie.brusseau@neuf.fr](mailto:valerie.brusseau@neuf.fr)



## STAGES DE GYMNASTIQUE (sous forme de défis)

Voici les dates des stages avec Guillaume, Léo et Marion .  
Les défis auront lieu à la MTL ou au gymnase de 18h30 à 20h.

### TOUSSAINT (les lundis, mardis et jeudis)

25, 26 et 28 octobre 2021

### NOËL (les lundis, mardis et jeudis)

20, 21 et 23 décembre 2021

### HIVER (les lundis, mardis et jeudis)

21, 22 et 24 février 2022

### PRINTEMPS (les lundis, mardis et jeudis)

25, 26 et 28 avril 2022

## STAGES DE RELAXATION

*Contact administratif : VSC, Cour de la Ferme 78640 Villiers-Saint-Frédéric*

*Contact pédagogique : Claude Carlin-Domont, Relaxologue au 06 87 30 71 16*

### 4 dates : 25 septembre 2021, 27 novembre 2021 et 12 février et 9 avril 2022

Présentation générale : pratiquer la relaxation, la découvrir ou se perfectionner.  
Expérimenter différentes approches en lien avec la respiration, la visualisation, le tonus corporel.

#### **1<sup>er</sup> groupe : de 14h00 à 15h15 (intergénérationnel, à partir de 10 ans.)**

Petits groupes de 15 personnes maximum. Vivre l'expérience de la relaxation.

Lieu : MTL 2

Tarif : 13 € par stage (6 personnes minimum)

#### **2<sup>ème</sup> groupe : de 15h30 à 17h30. (A partir de 18 ans.)**

Petit groupe de 15 personnes maximum (mobilisation corporelle et relaxation / méditation).

- 1<sup>ère</sup> partie de l'atelier : mobilisation douce des articulations et des muscles / gymnastique holistique animée par Flavie Pradério, kinésithérapeute.
- 2<sup>ème</sup> partie de l'atelier : relaxation / méditation animée par Claude Carlin-Domont, relaxologue.

Lieu : MTL 2

Tenue : confortable et souple, chaussettes antidérapantes.

Matériel : prévoir un plaid et si possible son tapis

Tarif : 20 € par stage (8 personnes minimum)