

EDITO

Notre association, fondée en 1983, propose aux habitants de **Villiers-Saint-Frédéric** et des communes voisines plus de 35 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 !

SOMMAIRE

<i>SAISON 2020-2021, MODE D'EMPLOI</i>	<i>..... page 2</i>
<i>GYMNASTIQUE & BIEN-ETRE.....</i>	<i>page 3</i>
<i>TENNIS</i>	<i>page 6</i>
<i>SPORT NATURE</i>	<i>page 7</i>
<i>ARTS MARTIAUX</i>	<i>page 8</i>
<i>ARTS DU SPECTACLE.....</i>	<i>page 9</i>
<i>SPORTS COLLECTIFS.....</i>	<i>page 9</i>
<i>ACTIVITES DIVERSES.....</i>	<i>page 11</i>
<i>ARTS PLASTIQUES & TRAVAUX MANUELS</i>	<i>page 12</i>

ADHESION

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 2020 - 2021 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 5 septembre 2020.**

Possibilité de s'inscrire directement au bureau, cour de la Ferme, les samedis 12 et 19 septembre

CALENDRIER

Les activités débutent à compter du lundi **14 septembre 2020** et prennent fin le samedi **26 juin 2021**. 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 **20 novembre 2020** pour élire le Conseil d'administration. Venez nombreux (ses) faire entendre votre voix.

ASSURANCES, CERTIFICATS MEDICAUX

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.

MODALITES de REGLEMENT

Le règlement de l'adhésion à Villiers Sport & Culture 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.** Pour les montants supérieurs à 120 €, il est possible de régler en plusieurs chèques.

Possibilité de règlement par chèques vacances (ANCV).

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 SANITAIRE

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

Confinement national

Suite à l'arrêt des activités durant cette période de pandémie, des réductions exceptionnelles seront accordées sur les activités pratiquées durant la saison 2019/2020.

La réduction, fixée à 20%, ne porte pas ni sur l'adhésion (10€/19€) ni sur les licences. Les réductions de plusieurs activités se cumulent.

La réduction

- Doit être utilisée lors de la saison 2020-2021
- N'est pas remboursée si elle n'est pas utilisée ou pas utilisée intégralement

Villiers Sport & Culture

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901
Cour de la Ferme – 78640 Villiers Saint-Frédéric
+33 1 34 89 95 51 - contact@villiers-sport-culture.fr

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

www.villiers-sport-culture.fr

GYMNASTIQUE & BIEN-ETRE

GYMNASTIQUE DU MATIN

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

Gymnastique Forme: Activité physique adaptée et mesurée. Renforcement musculaire/Mobilité articulaire/Endurance/Equilibre/Souplesse

Gymnastique douce : Conserver tonicité, souplesse et confort dans les mouvements du quotidien. Proprioception/Mémoire/Respiration/Relaxation

Lundi 9h-10h : Gymnastique Tonic – MTL2

Lundi 10h-11h : Gymnastique douce - MTL2

Lundi 11h-12h : Gymnastique Forme - MTL 2

Vendredi 9h-10h : Gymnastique douce - MTL 2

Vendredi 10h15-11h15 : Gymnastique Tonic - MTL 1

Contact : Sylviane Dardard – 01 34 62 45 06 – sylvjean@free.fr

GYMNASTIQUE DU SOIR

Programme gym active : le soir, programme plus musclé, associant renforcement musculaire tonique, cardio training, cross training, body zen

Lundi 19h15-20h15 Renforcement musculaire avec Léo Didier – MTL 1

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

Mardi 19h15-20h15 ElastyFit/Cardio avec Marion Leroy - MTL 1 **NOUVEAU**

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

Mardi 20h15-21h15 Body Zen avec Marion Leroy - MTL 1

Se renforcer et gagner en souplesse. C'est un moyen de rester en forme tout en chassant le stress et les tensions du quotidien.

Mercredi 19h15-20h15 Cross training 1 avec Léo Didier- Gymnase.

Mercredi 20h15-21h15 Cross training 2 avec Léo Didier- Gymnase.

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

Jeudi 18h15-19h15 Pilates intermédiaire/confirmé avec Guillaume Feillu – MTL 1

Jeudi 19h15-20h15 Renforcement musculaire avec Guillaume Feillu – 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 - Gymnase/MTL1 (hiver)

Un moment de bonheur à partager avec des ateliers ludiques. Les ateliers parent/enfant 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 – 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 – MTL 1

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

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

Les séances doivent être choisies en début d'année

La section organise des stages et vous invite à en consulter le contenu en page (à compléter par la mairie)

COTISATION ANNUELLE		Villiers	Extérieurs
Forfait 1 h / semaine	Accès limité à 1 séance du matin choisie en début de saison	115 €	150 €
Forfait 2 h / semaine	Accès limité à 2 séances du matin choisies en début de saison	160 €	198 €
Pass Gym Liberté	Accès libre à l'ensemble des séances gym du matin et du soir	200 €	275 €
atelier Gym parents/enfants	Tarif par enfant pour atelier Gym parents/enfants	35 €	40 €

SALSA RYTHMO-LATINO

A partir de 12 ans.

Mardi 19h15-20h15 avec Luis Corzo Vega – MTL 2

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Solo	150 €	170 €
Duo prix/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 – MTL 1

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

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait 1h par semaine	125 €	145 €

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.

Vendredi 10h -11h30 avec Christel Cynober – MTL 2

"Venez découvrir l'activité Qi Gong lors de la porte ouverte du vendredi 18 septembre à 10h à la MTL2". **NOUVEAU**

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

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait 1h30 par semaine	140 €	160 €

YOGA

Nouveau professeur Patricia Wargnier à la MTL2

Lundi 19h30-21h

Jeudi 9h-10h30

Jeudi 10h45 à 12h15 **NOUVEAU**

Limité à 20 personnes par séance – priorité aux renouvellements et aux villersois

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

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Forfait 1 séance par semaine	125 €	145 €
Forfait 2 séances par semaine	175 €	195 €

RELAXATION

Une expérience à découvrir. Complémentaire de multiples activités !

Mardi 20h30-21h30 avec Claude Carlin-Domont – MTL 2

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

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
1 Séance hebdomadaire	125 €	170 €

La section organise des stages et vous invite à en consulter le contenu en page (**à compléter par la mairie**)

TENNIS

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 Ludovic Leheup, enseignant diplômé d'Etat.

Nous acceptons **les enfants dès l'âge de 4 ans**.

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

NOUVEAU organisation d'un **TOURNOI 3^{ème} série** du 28 août au 13 septembre 2020. Inscriptions auprès du juge arbitre : Ludovic Leheup : 06 09 63 57 85

Horaires des cours

Cours	Lun.	Mar	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
Jeunes & entraînement	17h30	17h30	9h30	17h30	17h30	09h30
	19h00	19h00	12h30	20h30	20h30	14h00
Jeunes – Adultes	19h00	19h00	19h00	19h00	19h00	
	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	

COTISATION ANNUELLE (licences comprises)	Villiers	Ext.
---	-----------------	-------------

Adultes	185 €	205 €
Etudiants	140 €	150 €
Jeunes nés entre 2003 et 2007	115 €	125 €
Jeunes nés en 2008 et après	95 €	105 €
1 ^{ère} inscription des 3, 4, 5 ans	40 €	45 €
Cours Enfants 1h mini-tennis	195 €	
Cours Enfants 1h30	295 €	
Cours Adultes 1h30 (6 maxi par cours)	330 €	

Pour l'inscription :

Ancien adhérent : apporter un certificat médical.

Nouvel adhérent : apporter un certificat médical + 25 € de caution pour la clé des courts

POSSIBILITE :

- STAGE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES
- COURS DANS LA JOURNEE avec un minimum de 5 personnes
Possibilité d'une deuxième séance (voir à la rentrée pour le tarif)

Contact : Nicole Decoopman – 06 67 67 28 43

tennis-villiers-saint-frederic@gmx.fr

contact@villiers-sport-culture.fr

SPORT NATURE

Le Club **Villiers sport nature** propose un entraînement course en commun au stade et en forêt.

Ouvert à tous les niveaux. C'est simple, **Tu viens, tu cours !**

Course à pied :

Formule loisir : Mardi 19h15 sortie libre, RDV: Mairie de Villiers - Dimanche 9h30 sortie par groupes de niveaux ; RDV : Sainte Apolline. L'encadrement est entièrement bénévole.

Formule plus : Elle vous permet d'accéder en plus, à la séance du Jeudi 19h00 – 20h30 au stade de la Bonde à Jouars-Pontchartrain avec Léo Didier : Préparation physique, fractionné, préparation à la compétition.

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

COTISATION ANNUELLE	Tarif
Formule loisir	30 €
Formule plus	90 €

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 Ste Apolline

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

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Marche nordique Forfait 2h par semaine	149 €	149 €

Ecole d'athlétisme enfants :

Enfant nés entre 2010 et 2014 : Mercredi 16h30 -18h

Effectif limité à 14 enfants et un minimum de 9 enfants pour conserver le créneau
Les cours sont animés par Léo et ont lieu au gymnase ou au stade de Villiers selon météo

Contact : Marie Douveau – 06 51 44 44 51 athletisme.vsc@gmail.com

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Ecole d'athlétisme 1 h30	160 €	160 €
A partir de 2 enfants de la même famille	150 €	150 €

TVTC

Le club **Villiers Sport Nature** organise également « **la TVTC** » dont la sixième édition aura lieu **le samedi 3 octobre 2020**. Toutes les informations sur www.tvtc.fr

RANDONNEE

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

Mardi matin : 9h ; RDV devant la Mairie de Villiers

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

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Forfait rando	14 €	14 €

VTT ENFANTS

La section VTT enfants s'adresse aux garçons et filles de 8 à 18 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.

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

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Forfait VTT – licence incluse	57 €	68 €

ARTS MARTIAUX**AIKIDO**

Le club de VSF est affilié à la Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Affinitaires.

Les cours seront assurés chaque semaine par Fabienne De Langhe, CN 5ème DAN DEJEPS

Pour les cours Ados-adultes (limité à 30 participants) Mardi et vendredi 20h-21h30 – au Dojo.

Pour les enfants 8/13 ans (minimum de 12 inscrits) – vendredi 19h – 20h – au Dojo

Site internet : aikidovsf.wixsite.com

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

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
----------------------------	-----------------	-------------------

Forfait 2 séances par semaine : cours ados/ adultes - licence incluse	215 €	235 €
Forfait 1 séance par semaine : cours enfants 8/13 ans - licence incluse	125 €	140 €

JUDO

Ecole de judo, dès 4 ans, Vendredi 17h-18h avec Stéphane Joseph-Rose **NOUVEAU**
Super Poussin 7/8 ans, Poussin 9/10 ans, Benjamin 11/12 ans, Minimes 13/14 ans, mardi et vendredi 18h-19h. Dojo

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

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Ecole de judo, 1 heure	135 €	155 €
Entraînement 2 heures	165 €	190 €
A partir de 2 enfants d'une même famille	150 €	170 €

SPORTS COLLECTIFS

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

FUTSAL NOUVEAU

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 encadré par des bénévoles

Lundi 20h30-22h30 Gymnase.

Samedi 11h-12h30 Gymnase

Maximum 25 personnes

Enfants

Samedi 9h30-11h Gymnase encadré par Sébastien Briot

Collégiens

Vendredi 17h30-18h30 Gymnase encadré par Léo Didier

Contact: Ivo SANTIAGO – 0699794580 - lolympico.futsal@gmail.com

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Futsal – Adultes	80 €	90 €
Futsal – Collégiens	135 €	150 €

PETANQUE NOUVEAU

Activité sportive et ludique ouverte à tous et à tout âgeLe format de l'activité s'adaptera aux souhaits des adhérents loisir et/ou compétition. Adultes encadré par des bénévoles
Mercredi 15h30-17h30 et Samedi 14h30-16h30 Terrain sur le stade de VSF

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

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Pétanque	15 €	20 €

Option licence	35 €	35 €
----------------	------	------



BASKET

A partir de 16 ans.

Vendredi 20h30-22h. Gymnase.

Contact : Emmanuel Bert - 06 30 81 80 57 – emmanuel.bert@hotmail.fr

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Basket	46 €	58 €

VOLLEY

Jeudi 20h-22h. Gymnase.

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

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Volley	46 €	58 €

ARTS DU SPECTACLE

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...

DANSE Modern'Jazz/Contemporain

Initiation : 6-7 ans (2013-2014) : le mercredi de 15h à 16h

Eveil corporel : 4-5 ans (2015-2016) : le mercredi de 16h à 17h

Modern'Jazz : 8 ans (2012) : le mercredi de 17h - 18h

Modern'Jazz/Contemporain : 9-10 ans (2010-2011) : le mercredi de 18h à 19h

Modern'Jazz/Contemporain : 11/14 ans (2006-2009) : le jeudi de 18h à 19h15

Modern'Jazz/Contemporain : A partir de 15 ans et adultes : le jeudi de 19h30 à 21h00

* Des modifications peuvent intervenir en fonction du nombre d'inscrits dans les cours et du niveau de l'élève

* Ouverture du cours avec un minimum de 9 inscriptions pour les enfants et 10 inscriptions pour les adultes.

Eveil et initiation: En sollicitant l'imaginaire, l'enfant intègre des notions d'expression corporelle, de rythmique et de psychomotricité.

Danse Modern'Jazz: 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.

Danse Contemporaine: 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

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

			<i>À partir du 2ème enfant</i>	
COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Enfants/1h	175 €	195 €	165 €	185 €
Pré-ado/Ado 1h15	210 €	230 €	200 €	220 €
15ans/Adultes 1h30	260 €	280 €		



LES ROBERTAS

Compagnie amateur. Avec Claude Carlin-Domont
20h45 à 22h30 MTL 2

Calendrier : 25/09 ; 9 et 16/10; 13, 20 et 27/11; 11 et 18/12; 15, 22 et 29/01; 12/02; 12, 19 et 26/03;
9 et 16/04 ; 21 et 28/05; 11, 18 et 25/06

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

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Les Robertas	110 €	130 €

MUSIQUE

Chant : Cours individuel mardi à partir de 12 ans. Salle de musique

Groupe Latino : Jour à définir 20h45-22h Salle de musique

Guitare : Mercredi 14h-21h. Cours individuels, avec Jean-Marie Denquin. Salle de musique.

Piano : Jeudi. Cours individuels, avec Joyce Langlais. Salle de musique.

Musique en jouant : Vendredi 15h-19h. Cours individuel Piano, flûte, violon...avec Jean-Baptiste Contal. Salle de musique.

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

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Villiers Jazz band & groupe Latino	14 €	20 €
Chant, Piano, guitare, musique en jouant		
Enfants 20'	425 €	555 €
Ados (13-18 ans) 30'	575 €	705 €
Adultes 30'	645 €	900 €

THEATRE

Théâtre de la Bassine

Mercredi à partir de 20h30. Avec Marie-Paule Guillet. MTL 1.

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

Théâtre Enfant & ados

A partir du CE 1, deux créneaux : Samedi 10h-11h30 / 11h30-13h. Répartition en fonction de l'âge et du nombre de participants. Avec les professeurs Pascal Iwanowski et Stéphane De Fraia. MTL 2 et dojo

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

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Adultes	290 €	315 €
Enfants & ados	180 €	205 €
Enfants & ados famille	170 €	195 €

ACTIVITES DIVERSES

JEUX DE SOCIETE

Bridge. Un sport passionnant à découvrir dans des conditions exceptionnelles à Villiers. Les cours sont dispensés par Pascale Thuillez, **Villersoise et Championne d'Europe**

Lundi 19h-21h : initiation 1^{ère} année

Mardi 19h-21h : initiation 2^{ème} année

Petite salle de danse

Contact : Geneviève Itier – 06 15 19 59 14 – itiergen@gmail.com

COTISATION ANNUELLE	
Initiation 1 ^{ère} année	220€ ramenée à 110 € *
Initiation 2 ^{ème} année	220 €

* La cotisation de 1^{ère} année est prise en charge à 50 % par la Fédération Française de Bridge

Scrabble. Jeudi 14h-17h. Salle Ados

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

Tarot. Vendredi 20h30-24h. Petite salle de danse

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

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Scrabble ou tarot	14 €	20 €

CAISSES A SAVON

L'une des belles traditions de Villiers à (re)découvrir. Activité associant séances de bricolage sur les bolides le mercredi et le samedi après-midi au Stade Jean Charles Robillard. Sorties en compétition, le dimanche, d'Avril à Octobre. Encadrement bénévole

Adultes : Samedi 14h30-18h30.

Enfants : 10-14 ans. Mercredi 15h à 17h30, construction et mise au point de véhicules folkloriques.

Contact : Adultes : Christophe Suaudeau – 06 87 66 05 17 – christophe.suaudeau@wanadoo.fr

Enfants : André Lestoquoy - 06 68 96 42 65 - lestoquoy.andre@gmail.com

COTISATION ANNUELLE	<i>Villiers</i>	<i>Extérieurs</i>
Cotisation activité + licences pilotes	75 €	95 €

VISITES GUIDEES

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 2 heures entre 10h30-12h30. Les dates retenues sont : **3 octobre et 5 décembre 2020, 23 janvier, 10 avril et 12 juin 2021. Une 6ème visite sans surcoût pourra être envisagée** comme cela a déjà été proposé.

A la date d'édition de la plaquette et compte tenu de la situation sanitaire, la pré-sélection des lieux reste en confirmation d'ici le forum de septembre.

La pré sélection est : **Quartier des Vergers à Bercy, La coulée verte et ses ateliers d'artistes, Palais Galliera** auxquels il faut ajouter à ré-ouverture complète post COVID **une sélection parmi les expositions temporaires des grands musées :**

- Musée Jacquemart André, Turner ;
- Musée Marmottan Monet, Cézanne et l'Italie des maîtres ;
- Centre Georges Pompidou, Matisse ;
- Palais Galliera, Gabrielle Chanel, manifeste de mode ;
- Panthéon, Victor Hugo, La Liberté au Panthéon

Contact : Valérie Brusseau- 06 84 84 78 84 - valerie.brusseau@neuf.fr

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

ARTS PLASTIQUES & TRAVAUX MANUELS

ARTS PLASTIQUES & TRAVAUX MANUELS

Aquarelle. Mardi 9h30-12h. Salle Ados

Contact : Irène Lestoquoy – 06 83 25 30 90 – ai.lestoquoy@gmail.com

Sylvie Gicquel – 06 25 29 39 32 – sylvie.gicquel46@sfr.fr

Patchwork. Mardi 14h-16h30. Salle Ados

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

Peinture sur soie. Mardi 16h30-19h. Salle Ados

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

Travaux d'aiguilles. Lundi 14h-16h30. Salle Ados

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

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

STAGE DE GYMNASTIQUE : DEFIS VACANCES

Les défis auront lieu au gymnase de 18h30 à 20h30

TOUSSAINT les lundis/mardis/jeudis

19, 20 et 21 octobre

26, 27 et 28 octobre

NOEL

Pas de stages

HIVER les lundis/mardis/jeudis

15, 16 et 17 février

22, 23 et 24 février

PRINTEMPS les lundis/mardis/jeudis

19, 20 et 21 avril

26, 27 et 28 avril

ETE les lundis/mardis/jeudis

28, 29 et 30 juin

5,6 et 7 juillet

A affiner selon le nombre de participants !

STAGE DE RELAXATION

Contact administratif : VSC, cour de la Ferme, Villiers Saint Frédéric

Contact pédagogique : Claude Carlin-Domont, Relaxologue, Art thérapeute 06 87 30 71 16

Stages « Relaxation adultes débutants et confirmés».

Objectif : découvrir des techniques de relaxation utilisables au quotidien

Jour : samedi 16h à 17h30– accueil à partir de 15h45 pour un début d’atelier à 16h.

10 octobre : Relaxation et vie quotidienne –relaxation dite relaxation minute.

12 décembre: Relaxation et mouvement corporel.

27 mars : initiation Yoga du Rire.

10 avril : Auto massage et Respiration

Lieu : MTL2

Tarif : 13 euros par stage, inscription par stage

Stages de relaxation 12 à 15ans

Objectif : apprentissage de techniques simples et concrètes à réinvestir au quotidien pour soutenir le lâcher prise, la confiance en soi et la concentration..

Jour : Samedi : 14h à 15h30– accueil à partir de 13h45 pour un début d’atelier à 14h.

10 octobre : Cohérence cardiaque

12 décembre : Technique de visualisations.

27 mars : Gestes conscients.

10 avril : sophrologie ludique.

Remarque : ce programme est modulable en fonction des participants, de leur besoin. Le contenu s'ajuste à la réalité du groupe.

Lieu : MTL2

Tarif : 50 euros pour l'ensemble des stages