

Cardio-Fitness

Responsables
Marine COLLEN
06 79 63 13 61
Sonia ASSELIN
06 07 32 41 82

**Lundi de 18h30 à 19h30
et 19h40 à 20h40**
Ouvert à tous / Tous niveaux
Salle multi média de l'école

Cotisations
125 € par personne dont adhésion ESM (*)
Reprise des cours le 16/09/2019



Pour toute personne
pratiquant plusieurs
activités de l'ESM
la seconde activité
sera facturée
à 50 € au lieu
de 100 €

Danse Enfants

NOUVEAU

Responsable
Fabrice DAVID
06 63 38 35 67

Mardi
Enfants de 4 à 6 ans de 18h00 à 18h45
Enfants de 7 à 10 ans de 18h50 à 19h50
Salle multi média de l'école

Cotisations
125 € par personne dont adhésion ESM (*)
Reprise des cours le 17/09/2019

Yoga

Responsable
Philippe ROZIER
02 38 75 09 18

Jeudi de 19h à 20h15 (horaire à confirmer)
Ouvert à tous / Tous niveaux
Salle multi média de l'école

Cotisations
125 € par personne dont adhésion ESM (*)
Reprise des cours le 19/09/2019

Zumba

Responsable
Béatrice PAGOT
06 08 99 14 69

Mercredi de 20h30 à 21h30
Ouvert à tous / Tous niveaux
Salle multi média de l'école

Cotisations
125 € par personne dont adhésion ESM (*)
Reprise des cours le 18/09/2019

**Les activités seront ouvertes sous
réserve d'un nombre suffisant
d'inscrits**

Gym Pilates

Responsable
Catherine MIQUEL
06 45 68 46 88

Mardi de 9h00 à 10h00
Ouvert à tous / Tous niveaux
Salle Ara Martis

Cotisations
125 € par personne dont adhésion ESM (*)
Reprise des cours le 17/09/2019

Stretching

Responsable
Evelyne BILLARD
06 25 53 06 61

Lundi de 18h30 à 19h30
Salle Ara Martis

Cotisations
125 € par personne dont adhésion ESM (*)
Reprise des cours le 16/09/2019,

Marche Nordique

Responsable
Marie-France BERNOIS
06 10 12 50 02

Lundi de 9h30 à 11h00
Départ devant la salle polyvalente

Cotisations
125 € par personne dont adhésion ESM (*)
1^{er} cours le 16/09/2019

Football

Ecole de Football U7 à U13

Mardi de 18h00 à 19h30
Accueil et inscriptions des filles
et garçons nés à partir de 2013

Responsable Coordination
Lionel ERIT : 07 83 57 00 08

Cotisations :
U7 à U9 : 75 €
U11 à U13 : 80 €
Permanences inscriptions les mardis
de 18h à 19h30

SENIORS
Entraînements Mardi soir et Vendredi soir

Responsables
Matthieu LAVEAU : 06 12 99 07 03
Laurent VINCELOT : 06 71 84 54 15

Cotisations : 115 €
Pour tout renseignement sur notre Club

Contacteur les Co-présidents
Lionel ERIT : 07 83 57 00 08
Raphael BIGNET : 06 84 37 78 42

Consulter nos sites :
Internet : esm45.com
Facebook : ES Marigny Football

Musculation

Responsables
Serge BILLARD : 06 22 04 10 81
Bruno BLOT : 06 84 14 96 94
Aurélien BEDU : 06 45 15 83 74

**La salle est accessible 7 jours sur 7
de 8h à 21h30, toute l'année**
(sauf les lundi matin et mardi de
10h10 à 11h20 et de 18h25 à 19h40)
Salle Pierre Cailleaud,
(près du tennis couvert)

Cotisations accès salle seule
Commune : ADULTES : 150 € dont (*)
Commune : ETUDIANTS : 130 € dont (*)
Hors Commune : ADULTES : 180 € dont (*)
Hors Commune : ETUDIANTS : 155 € dont (*)
Chèque de caution : 100 €
cours le mardi matin de 10h15 à 11h15
cours le mardi soir de 18h30 à 19h30
tarif cours + accès libre à la salle : 235 €
Reprise des cours le 17/09/2019

Inscriptions
Portes ouvertes le 21/09/2019 de 10h00 à 12h30

*Adhésion à l'ESM : cotisation familiale de 25 € incluse. La déduire si un des membres de la famille (foyer fiscal) l'a déjà payée.
Tarif réduit : 50 € pour la 2^{de} activité sauf pour le football et la musculation.

Saison
2019/2020

Marche Nordique

Musculation

Football

Gym Pilâtes

Yoga

Zumba

Stretching



Danse Enfants

Cardio-Fitness

Saison 2019/2020

SECTIONS	SALLE	JOURS	HORAIRES
Marche Nordique	Départ devant Salle Polyvalente	LUNDI	9h30 - 11h00
Stretching	Ara Martis	LUNDI	18h30 - 19h30
Cardio Fitness	Salle Multi Média Ecole	LUNDI	18h30 - 19h30 19h40 - 20h40
Foot	<i>jour et horaire se reporter au site : esm45.com</i>		
Gym Pilate	Ara Martis	MARDI	9h00 - 10h00
Musculation	Espace Pierre Cailleaud	MARDI	10h15 - 11h15 18h30 - 19h30
Danse Enfants 4 à 6 ans	Salle Multi Média Ecole	MARDI	18h00 - 18h45
Danse Enfants 7 à 10 ans	Salle Multi Média Ecole	MARDI	18h50 - 19h50
Zumba	Salle Multi Média Ecole	MERCREDI	20h30 - 21h30
Yoga	Salle Multi Média Ecole	JEUDI	19h00 - 20h15 ou 19h30 - 20h45

Contactez les responsables de section pour tous renseignements et inscriptions.

Reprise des activités à partir du lundi 16 septembre 2019

Assemblée générale le jeudi 7 novembre à 20h à la salle Ara Martis

Siège social : Mairie - Déclaration préfecture 5856 - Journal officiel du 29/07/71 N°174 - Ticket C.A.F. N° 5678 - Affiliation A.N.C.V. N° 506827

Agrément Jeunesse et Sport N°4587048 S - Siret 3439542800015 - Affiliation Fédération Foot 02 38 52 99 46

Co-Présidents : Evelyne BILLARD - 06 25 53 06 61 et Fabrice DAVID - 06 63 38 35 67