

# NOUVEAUTÉS 2020-2021

 2<sup>e</sup> cours de Gym Pilâtes le mercredi soir de 20h30 à 21h30

 Une activité CIRQUE est proposée à vos enfants dès le début de l'année 2021

**L'ESM favorise la multi-activité - 50%\***  
sur la 2<sup>e</sup> activité  
\* hors pratique du football et de la musculation

## 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 14/09/2020,

## Yoga

### Responsable

Philippe ROZIER  
02 38 75 09 18

Jeudi 18h30 à 20h45 (horaire à confirmer)  
Ouvert à tous / Tous niveaux  
Salle Ara Martis

### Cotisations

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)  
Reprise des cours le 17/09/2020

## Cardio-Fitness

### Responsables

Marine COLLEN  
06 79 63 13 61

Lundi  
de 18h30 à 19h30  
et 19h40 à 20h40  
Ouvert à tous / Tous niveaux  
Salle de la Gare

### Cotisations

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)  
Reprise des cours le 14/09/2020

## 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 15/09/2020

### Inscriptions

Portes ouvertes les 12 et 19/09/2020  
de 10h00 à 12h30



## Football

### Ecole de Football U7 à U13

Accueil et inscriptions des filles  
et garçons nés à partir de 2015  
Lundi et Mardi de 18h00 à 19h30

Responsable Coordination  
Lionel ERIT : 07 83 57 00 08

### Cotisations

U7 : 75 €  
U9 à U11 : 80 €  
U13 : 85 €

Permanences inscriptions les mardis  
de 18h à 19h30

### Seniors

Responsables  
Matthieu LAVEAU : 06 12 99 07 03  
Gerôme DUNEAU : 06 23 70 34 36  
Raphaël BIGNET : 06 84 37 78 42

Cotisation : 120 €

### Loisirs

Responsable  
Yohann MEUNIER : 07 61 27 46 42

Cotisation : 75 €

### Pour tout renseignement sur notre Club

Contactez les co-présidents  
Lionel ERIT : 07 83 57 00 08  
Raphaël BIGNET : 06 84 37 78 42

Consulter nos sites :  
Internet : [esm45.com](http://esm45.com)  
Facebook : ES Marigny Football

## Marche Nordique

### Responsable

Annette BEAUMONT  
06 19 67 23 18

Lundi de 9h30 à 11h00  
Départ devant l'Espace Pierre Cailleaud

### Cotisations

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)  
1<sup>er</sup> cours le 14/09/2020

## Gym Pilates

### Responsable

Catherine MIQUEL  
06 45 68 46 88

### 1<sup>er</sup> cours

Mardi de 9h00 à 10h00  
Ouvert à tous / Tous niveaux  
Salle Ara Martis  
Reprise des cours le 15/09/2020

### 2<sup>e</sup> cours

Mercredi de 20h30 à 21h30  
Ouvert à tous / Tous niveaux  
Salle de la Gare  
Reprise des cours le 16/09/2020

### Cotisations

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)

\*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<sup>nd</sup>e activité sauf pour le football et la musculation.

Saison  
**2020/2021**

Gym Pilâtes

Yoga

Musculation

Marche Nordique

Cardio Fitness

Football

Stretching



Saison 2020/2021

SECTIONS	SALLE	JOURS	HORAIRES
Marche Nordique	départ Espace Pierre Cailleaud	LUNDI	9h30 - 11h00
Cardio Fitness	Salle de la Forêt	LUNDI	18h30 - 19h30 19h40 - 20h40
Stretching	Ara Martis	LUNDI	18h30 - 19h30
Gym Pilate	Ara Martis	MARDI	9h00 - 10h00
Musculation	Espace Pierre Cailleaud	MARDI	10h15 - 11h15 18h30 - 19h30
Yoga	Salle Ara Martis	JEUDI	18h30 - 20h45
Foot	<i>jours et horaires se reporter au site : <a href="http://esm45.com">esm45.com</a></i>		

Contactez les responsables de section pour tous renseignements et inscriptions.

**Reprise des activités à partir du lundi 14 septembre 2020**

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

Agrément Jeunesse et Sport N°4587048 S - Siret 34395428500015 - Affiliation Fédération Foot 02 38 52 99 46

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

**Assemblée générale le vendredi 6 novembre à 20h à la salle Ara Martis**