



# NOUVEAUTÉS 2021-2022

## Kuduro'Fit & Multisport enfant

**l'ESM favorise la multi-activité - 50 % (soit 50 €)\* sur la 2<sup>nd</sup>e activité à l'exclusion des sections football et musculation**

NOUVEAU

### Kuduro'Fit

**Responsable**

Marine COLLEN : 06 79 63 13 61

Ouvert à tous / Tous niveaux

Mardi de 19h15 à 20h15

Salle des Étang

**Cotisations**

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)  
Reprise des cours le 15/09/2021

### Gym Pilates

**Responsable**

Catherine MIQUEL : 06 45 68 46 88

Ouvert à tous / Tous niveaux

Mardi de 9h00 à 10h00

Salle des Étang

Mercredi de 20h30 à 21h30

Salle des Étang

**Cotisations**

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)  
Reprise des cours les 14 & 15/09/2021

### Marche Nordique

**Responsable**

Annette BEAUMONT : 06 19 67 23 18

Ouvert à tous / Tous niveaux

Lundi de 9h30 à 11h00

Départ devant l'Espace Pierre Collicaud

**Cotisations**

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)  
Reprise des cours le 13/09/2021

NOUVEAU

### Multisport enfant

**Responsables**

Fabrice DAVID : 06 63 38 35 67

Evelyne BILLARD : 06 25 53 06 61

Mardi de 17h00 à 18h00

Enfants de 5 à 7 ans

Salle des Étang

Jeudi de 17h00 à 18h00

Enfants de 8 à 11 ans

Salle des Étang

**Cotisations**

125 € par enfant dont adhésion ESM (\*)  
Reprise des cours les 14 & 16/09/2021

### Stretching

**Responsable**

Evelyne BILLARD : 06 25 53 06 61

Ouvert à tous / Tous niveaux

Lundi de 18h15 à 19h15

Salle des Étang

**Cotisations**

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)  
Reprise des cours le 13/09/2021

### Cardio-Fitness

**Responsable**

Marine COLLEN : 06 79 63 13 61

Ouvert à tous / Tous niveaux

Lundi de 19h30 à 20h30

Salle des Étang

**Cotisations**

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)  
Reprise des cours le 13/09/2021

### Yoga

**Responsable**

Philippe ROZIER : 07 68 46 16 96

Ouvert à tous / Tous niveaux

Jeudi de 19h15 à 20h30

Salle des Étang

**Cotisations**

125 € par personne dont adhésion ESM (\*)  
Reprise des cours le 16/09/2021

### Musculation

**Responsables**

Serge BILLARD : 06 22 04 10 81

Bruno BLOT : 06 84 14 96 94

Aurélien BEDU : 06 45 15 83 74

Salle Pierre Collicaud,

(près du tennis couvert

La salle est accessible 7 jours sur 7

de 8h00 à 21h30, toute l'année

(sauf les lundis matin et mardi

aux heures de cours)

**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 14/09/2021

**Inscriptions Portes ouvertes**

le vendredi 10/09/2021 de 18h00 à 19h30

le samedi 11/09/2021 de 10h00 à 12h30

### Football

**Responsable école de foot**

Lionel ERT : 07 83 57 00 08

**U7**

Lionel ERT : 07 83 57 00 08

**Cotisation** : 75 €

**Entraînements** :

lundi de 18h00 à 19h30

mercredi de 17h15 à 18h45

**U9**

Raphaël BIGNET : 06 84 37 78 42

**Cotisation** : 80 €

**Entraînements** :

mardi et jeudi de 18h00 à 19h30

**U11**

David DIVAY : 07 70 37 22 46

Loïc MONTAGNIER : 07 86 85 46 35

**Cotisation** : 80 €

**Entraînements** :

mardi et jeudi de 18h00 à 19h30

**U13-U15**

Christophe DELAPORTE : 06 03 13 45 92

**Cotisation** : 85 €

**Entraînements** :

lundi et mercredi de 18h15 à 19h45

**Seniors**

Mathieu LAVEAU : 06 12 99 07 03

**Cotisation** : 120 €

**Entraînements** :

mardi et vendredi de 19h30 à 21h00

**Loisirs**

Yohann MEUNIER : 07 61 27 46 42

**Cotisation** : 75 €

**Entraînements** :

vendredi de 19h30 à 21h00

**Consulter nos sites :**

Internet : [esm45.com](http://esm45.com)

Facebook : [ES Mariigny Football](https://www.facebook.com/ESMariignyFootball)

\* Adhésion à l'ESM : cotisation familiale de 25 € déjà intégrée dans le tarif. La déduire si l'un des membres de la famille (oyer fiscal) l'a déjà payée, hors section football.

Reprise des activités à partir du lundi 13 septembre 2021

Contactez les responsables de section pour tous renseignements et inscriptions.

SECTIONS	SALLE	JOURS	HORAIRES
MARCHE NORDIQUE	départ devant Espace Pierre Caillaud	LUNDI	9h30 - 11h00
STRETCHING	Salle des Etangs	LUNDI	18h15 - 19h15
CARDIO FITNESS	Salle des Etangs	LUNDI	19h30 - 20h30
GYM PILATES	Salle des Etangs	MARDI	9h00 - 10h00
		MERCREDI	20h30 - 21h30
MUSCULATION	Espace Pierre Caillaud	MARDI	10h15 - 11h15 18h30 - 19h30
SPORT ENFANT	Salle des Etangs	MARDI	17h00 - 18h00
		JEUDEI	17h00 - 18h00
KUDUROFIT	Salle des Etangs	MERCREDI	19h15 - 20h15
		JEUDEI	17h00 - 18h00
YOGA	Salle des Etangs	JEUDEI	19h15 - 20h30
FOOT			Jours et horaires se reporter au site : <a href="http://esm45.com">esm45.com</a>

# Saison 2021/2022

Saison  
**2021/2022**

*Musculation*

*Kuduro Fit*

*Football*

*Gym Pilates*

*Yoga*



*Stretching*

*Cardio Fitness*

*Marche Nordique*

*Multisport enfant*