



Amicale Sportive Bonnelloise

vous propose

des activités pour tous



Gym douce en mouvement

Facia Pilates

Football

Eveil à la Danse

Tennis de table
Nouveautés

Initiation Danse

Yoga Hata

Modern'Jazz

Pilates

Technique
et perfectionnement

Qi Gong
Reprise des cours

FORUM des ASSOCIATIONS
Samedi 7 septembre 2024
à Bonnelles



Les cours reprennent à partir du 9 septembre
Essais et Inscriptions possibles lors des 2 premières semaines de cours



En septembre,
 2 séances découvertes
GRATUITES !



DANSE

Activités	Age	Professeur	Jour	Horaires	Lieu
Eveil	1	4-5 ans	Lundi	16h45-17h45	Salle des fêtes
	2		Mardi	16h45-17h45	
Initiation	1	5-6 ans	Jeudi	16h45-17h45	
Post-initiation	1	6-7 ans	Mardi	17h45-18h45	
	2		Mercredi	14h00-15h00	
Modern-Jazz	1A	7-8 ans	Lundi	17h45-18h45	
	1B		Mercredi	15h00-16h00	
	2		Jeudi	17h45-18h45	
	3		Jeudi	18h45-20h15	
Jazz Inter	4	12-15 ans	Mardi	18h45-20h15	
Jazz Avancé	5	+ 16 ans	Lundi	19h45-21h15	
Jazz Adultes	6	Intermédiaire	Jeudi	20h30-22h00	
Technique et Perfectionnement		Intermédiaire	Lundi	18h45-19h45	

GYMNASTIQUE

Activités	Age	Professeur	Jour	Horaires	Lieu
Facia Pilates	Adultes et Séniors	Christine	Lundi	9h30-10h45	Salle des fêtes
Gym douce en mouvement				11h00-12h00	
Pilates	Ados et Adultes	Alexandra	Mardi	18h30-19h30	Salle de motricité
				19h30-20h30	
Yoga-Hatha				20h30-22h00	
Qi Gong	Ados & Adultes	Myriam	Jeudi	19h30-20h30	Salle des mariages

FOOTBALL

Niveaux	Naissance	Entraîneur	Entraînement	Horaires	Lieu
U6-U7-U8	2017 à 2019	Nicole & Gilles	Mercredi	16h00-17h00	Dampierre
		Bruno	Samedi <i>(entraînement/plateau)</i>	10h00-11h00	Cernay
U9-U10-U11	2014 à 2016	Arnaud & Alex	Jeudi	17h30-18h30	Cernay
			Samedi <i>(entraînement/match)</i>	10h00-11h00	
Vétérans	Avant 1988	Sébastien	Jeudi	20h30-22h00	Cernay
		<i>(match)</i>	Dimanche	matin	

TENNIS DE TABLE

Niveaux	Age	Professeur	Jour	Horaires	Lieu
Ados	1	Mathieu	Jeudi	16h30-18h00	Salle polyvalente
	2			13-17 ans	
Adultes	3	Mathieu	Jeudi	21h30-23h00	Salle polyvalente
	4	adhérents	« Jeu libre »	Mardi	