



**Arts et Sports de Drancy**  
1, rue de la Haute Borne - 93700 DRANCY

Site : [www.asdrancy.fr](http://www.asdrancy.fr)  
Facebook : Arts et Sports de Drancy ASD  
Twitter : @ASDrancy



Courriel de la section : [asdplusde50ans@gmail.com](mailto:asdplusde50ans@gmail.com)

## **SECTION PLUS DE 50 ANS**

**A  
R  
T  
S**

### **MODALITES d'inscription à la section :**

1. Deux enveloppes rectangulaires autocollantes timbrées portant vos :  
*nom et adresse si vous ne possédez pas d'adresse mail*  
a) 1 pour l'envoi du courrier de renouvellement d'adhésion  
b) 1 pour l'envoi de la convocation à l'Assemblée Générale
2. **Obligatoire pour tous les adhérents un certificat médical de moins de 6 mois** précisant la non-contre-indication pour la pratique sportive ou les activités autorisées (1 seul pour toutes les activités envisagées)  
ou une Attestation de santé remplie et signée après avoir complété le Questionnaire Santé qui vous sera remis sur place.

**S  
P  
O  
R  
T  
S**

3. **Un chèque de 70 € à l'ordre de « ASD + de 50 ans »**  
(Adhésion unique pour toutes les activités proposées)

4. **Une photo récente**

5. **Remplir la feuille d'inscription Club (sur place)**

**T** Vous devrez avoir déposé votre dossier complet pour pratiquer

### **PERMANENCES ADHESION**

**UNIQUEMENT aux jours et lieux suivants :**

**D  
E  
D  
R  
A  
N  
C  
Y**

**SALLE : LOUIS MERET**

**22 RUE DE LA REPUBLIQUE à DRANCY**

**du Mercredi 27 Août au Vendredi 29 Août**

**LE MATIN de 9h30 à 11h30**

**Puis AU SIEGE DU CLUB DE L'ASD 1 rue de la Haute Borne  
Du Mardi 02 Septembre au Jeudi 04 Septembre de 9h30 à 11h30**

**Et les mardis -09-16-30 septembre de 9h30 à 11h30**

**Les jeudis -11- 25 septembre de 9h30 à 11h30**

**Les jeudis 02-16-23-30 octobre de 9h30 à 11h30**

**Les mercredis 24 Septembre – 15 Octobre de 9h30 à 11h30**

**Puis uniquement les Mercredis de permanences à partir de novembre**

**S  
A  
I  
S  
O  
N**      **2  
0  
2  
5  
/  
2  
0  
2  
2  
6**

### **REUNIONS MENSUELLES jeudi matin de 10h à 11h30**

**(lieu déterminé suivant les mois)**

**Réunion conviviale où est, distribué le bulletin du mois, présenté les sorties, activités et évènements à venir**

**RECAPITULATIF des diverses activités**  
 pour cette saison  
 une seule adhésion à 70 € et vous pouvez profiter des différentes  
 propositions ci-dessous :



## Activités Physiques et Sportives

<b>BOWLING</b> <i>Participation financière</i>	LUNDI suivant planning animatrice Sauf vacances scolaires	RV 12h15 parking Rue Anatole France Bowling de la Matène
<b>GOLF</b> <i>Participation financière</i>	JEUDI 13h15 selon calendrier	Practice de Sevran RV parking piscine
<b>GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN</b>	LUNDI 10h/11h, 11h/12h MARDI 9h/10h, 10h/11h, 11h /12h MARDI 9h30/11h MARDI 15h30/16h30 MERCREDI 13h45/15h JEUDI 10h/11h	Gymnase J.Racine 20 rue Louis Delplace Gymnase Petieu 42 rue Sacco et Vanzetti Gymnase Petieu (salle multi- activités) Gymnase Salengro, 126 rue R. Salengro Gymnase J. Curie, 107 av. J. Jaures Gymnase Joliot Curie (salle de danse)
<b>GYM POUR PERSONNES A MOBILITE REDUITE</b>	JEUDI 14h30/16h30	Gymnase Petieu 42 rue Sacco et Vanzetti (Salle multi-activités)
<b>GYMNASTIQUE DOUCE sous forme de TAI CHI</b>	MARDI 14h/15h JEUDI 11h/12h	Gymnase Petieu (salle de danse) Gymnase Joliot Curie (salle de danse)
<b>GYM TONIQUE</b>	VENDREDI 14h/16h	Gymnase Petieu - rue Sacco et Vanzetti
<b>MUSCULATION</b>	LUNDI ET JEUDI 10h/11h, 11h/12h	Salle Max Jacob 184/186 Av. H Barbusse
<b>REFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	VENDREDI 16h30/17h30	Gymnase Petieu 42 rue Sacco et Vanzetti (salle combat 1)
<b>PISCINE : GYM DANS L'EAU</b> <b>NAGE LIBRE</b> <b>GYM DANS L'EAU</b>	LUNDI, MARDI, JEUDI 13h/13h45 VENDREDI 16h/17h 16h/16h30 - 16h30/17h	Piscine de Drancy
<b>MARCHE avec BATONS</b>	VENDREDI 9h/12h	Parc de La Courneuve RV parking Espace Culturel
<b>RELAXATION</b>	MARDI 11h/12h	Gymnase Petieu 42 rue Sacco et Vanzetti (salle combat n°1)
<b>STEP</b>	MARDI 15h30/17h	Gymnase Joliot Curie (salle de danse)
<b>TENNIS DE TABLE</b>	LUNDI 13h30/18h JEUDI 15h30/18h VENDREDI 13h30/18h	Gymnase Liberté salle Ménoret, 31 Rue Henri Langlois
<b>YOGA</b> <i>Participation financière</i>	VENDREDI 14h/15h	Gymnase Petieu 42 rue Sacco et Vanzetti (salle multi-activité)
<b>STRETCHING</b> <i>Participation financière</i>	LUNDI 11h/12h MARDI 15h30/16h30 VENDREDI 15h/16h	Gymnase Petieu (salle de danse) Gymnase Petieu (salle Combat 1) Gymnase Petieu (salle multi-activités)



# ACTIVITÉS

## Culturelles et Loisirs créatifs



### Travaux manuels et d'artisanat

<b>PEINTURE à l'huile</b>	LUNDI 13h/17h30	Salle Paul Vaillant Couturier Bâtiment C 27 rue Roger Petie
<b>PEINTURE En trompe l'œil</b>	JEUDI 13h/17h30	
<b>PEINTURE sur SOIE</b>	MARDI 14h/18h et MERCREDI 9h15/ 11h30	Salle Paul Vaillant Couturier Bâtiment C 27 rue Roger Petie
<b>PEINTURE sur COTON, JAVANA &amp; PATCHWORK</b>	MARDI 9h15/ 11h 30 En alternance	
<b>SCRAPBOOKING</b>	MERCREDI 9h/12h 14h/17h5	Siège de l'A.S.D
<b>TRAVAUX MANUELS</b>	LUNDI 13h30/16h45	Siège de l'A.S.D



### Activités Culturelles

<b>ANGLAIS Initiés</b>	1 Mardi sur 2 : 9h30/11h30 siège de l'ASD
<b>BALADE A PIED</b>	Sortie découverte d'un quartier de Paris 1 à 2 fois/mois
<b>SORTIE JOURNÉE</b>	Sorties à thèmes 1 fois/mois
<b>CONCERT</b>	La Philharmonie
<b>THEATRE &amp; VARIETES</b>	Théâtres, Salles de Spectacles...
<b>VISITE MUSÉES, EXPOSITIONS, MONUMENTS SUR PARIS ET SA RÉGION</b>	Grand Palais, Petit Palais Musée d'Art Moderne, Musée d'Orsay ....





## Activités ludiques

<b>ATELIER ECRITURE</b>	3ème VENDREDI du mois 14h/16h30 LUNDI suivant calendrier 9h15/12h	Siège de l'A.S.D 1 rue de la Haute Borne
<b>ATELIER ENTRETIEN MEMOIRE</b>	2ème et 4ème VENDREDIS du mois 14h/16h	Siège de l'A.S.D
<b>ATELIER TRUCS ET ASTUCES</b>	1 fois par mois suivant calendrier annuel	Siège de l'A.S.D
<b>BELOTE - TAROT</b>	JEUDI 13h30/16h45	Siège de l'A.S.D
<b>ORDINATEUR</b>	LUNDI 9h30/11h30	Siège de l'A.S.D
<b>RUMMIKUB</b>	JEUDI 14h/17h	Siège de l'A.S.D
<b>SCRABBLE</b>	MARDI 14h/16h45	Siège de l'A.S.D



## Activités Artistiques

<b>COUNTRY–LINE</b>	LUNDI 14h/18h	Salle Paul Eluard 114rue Roger Salengro
<b>DANSES en LIGNE et CHACHACHA</b>	LUNDI 15h30/16h30	Salle de danse Les Midinettes 6 bis rue du bois de Groslay
<b>ZUMBA</b> <i>Participation financière</i>	LUNDI 10h/11h	Gymnase Petieu (salle danse)
<b>DANSES DU MONDE</b>	VENDREDI 9h15/11h30	Gymnase Petieu 42 rue Sacco et Vanzetti (Salle de danse)
<b>APRES MIDI DANSANT</b>	JEUDI 14h/17h	Salle Paul Eluard 114rue Roger Salengro
<b>ROCK tous niveaux</b>	MERCREDI 10h/12h	Salle de danse Les Midinettes 6 bis rue du bois de Groslay

## BIEN ETRE A LA PERSONNE

<b>ATELIER DECOUVERTE</b>	LUNDI 14h/15H30	Salle de danse Les Midinettes 6 bis rue du bois de Groslay
<b>SOPHROLOGIE</b>	LUNDI 10h30/11h45	Salle République 13 rue de la République
<b>SOPHROLOGIE</b>	VENDREDI 10h/11h30	Salle Jaurès 168/170 Av Jean Jaurès

## NIVEAUX DES COURS DE GYMASTIQUE DISPENSES

ANIMATEURS	JOURS ET HORAIRES	APPELLATION DU COURS	CONTENU DES COURS
RACINE Ghislaine	LUNDI 10h -11h	GYMASTIQUE D'ENTRETIEN DYNAMIQUE	EXERCICES DEBOUT ET AU SOL AVEC ACCESSOIRES
RACINE Florence	LUNDI 11h -12 h	GYMASTIQUE D'ENTRETIEN	EXERCICES DEBOUT ET AU SOL
PETIEU Salle de danse Marie-Jo	MARDI 9h-10h	GYMASTIQUE D'ENTRETIEN	EXERCICES DEBOUT ET AU SOL AVEC ACCESSOIRES
PETIEU Salle de danse Marie-France	MARDI 10h-11h MARDI 11h-12h	GYMASTIQUE D'ENTRETIEN	EXERCICES DEBOUT ET AU SOL
PETIEU Multi activités Monique	MARDI 9h30-11H	GYMASTIQUE DOUCE D'ENTRETIEN	EXERCICES DEBOUT, AU SOL OU ASSIS SUIVANT CONDITION PHYSIQUE
SALENGRO Lucienne-Yvette	MARDI 15h30-16h30	GYMASTIQUE D'ENTRETIEN DYNAMIQUE	EXERCICES DEBOUT ET AU SOL AVEC ACCESSOIRES
JOLIO CURIE Marie-Jo	MERCREDI 13h45-15h	GYMASTIQUE D'ENTRETIEN DYNAMIQUE CARDIO	EXERCICES DEBOUT ET AU SOL AVEC ACCESSOIRES
JOLIO CURIE Marcelle	JEUDI 10h-11H	GYMASTIQUE D'ENTRETIEN DYNAMIQUE CARDIO	EXERCICES DEBOUT ET AU SOL AVEC HALTERES ET BATONS
PETIEU Salle de danse Marcelle	VENDREDI 14h-16h	GYMASTIQUE D'ENTRETIEN DYNAMIQUE CARDIO	EXERCICES DEBOUT ET AU SOL AVEC HALTERES ET BATONS
PETIEU Marie-France - Monique	MERCREDI 14h30- 15h30 JEUDI 15H30-16H30	GYM MOBILITE REDUITE  GYM MOBILITE REDUITE	PERSONNES AVEC HANDICAP ET PROBLEMES DE LOCOMOTION  50% SUR CHAISE, 50% DEBOUT
PETIEU Salle de combat Claudia	LUNDI 11h-12h MARDI 15h30-16h30 VENDREDI 15h-16h	STRETCHING/ETIREMENT  Avec participation financière	DISCIPLINE SPORTIVE QUI PERMET DE D'ASSOUPLIR EN DOUCEUR ET D'AMELIORER SA MOBILITE INDISPENSABLE DANS LES GESTES ET MOUVEMENTS DU QUOTIDIEN
JOLIO CURIE Marcelle	MARDI 15h30-17h	STEP	COURS NIVEAU HAUT : GYMASTIQUE TONIQUE, CARDIO, STEP AVEC ACCESSOIRES
PETIEU Salle de danse Tino	MARDI 14h-15h	Gym douce sous forme de TAI-CHI	ACTIVITE DEBOUT QUI SOLICITE LES GENOUX
JOLIO CURIE Tino	JEUDI 11h-12h	Gym douce sous forme de TAI-CHI	ACTIVITE DEBOUT QUI SOLICITE LES GENOUX
PETIEU salle de danse	LUNDI 10h-11h	ZUMBA	DANSE QUI SOLICITE LE BAS DU CORPS, CARDIO ET EQUILIBRE
PETIEU Salle combat1 Pierre	VENDREDI 16h30-17h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ENTRAINEMENT PHYSIQUE COMPLET : CARDIO ET PREPARATION MUSCULAIRE ? EQUILIBRE ET FLEXIBILITE