



Arts et Sports de Drancy

1, rue de la Haute Borne - 93700 DRANCY

Site : www.asdrancy.fr

Facebook : Arts et Sports de Drancy ASD

Twitter : @ASDrancy



Courriel de la section : asdplusde50ans@gmail.com

SECTION PLUS DE 50 ANS

A
R
T
S

E
T

S
P
O
R
T
S

D
E

D
R
A
N
C
Y

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.
 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)**
- Vous devrez avoir déposé votre dossier complet pour pratiquer**

PERMANENCES ADHESION UNIQUEMENT aux jours et lieux suivants :

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

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

S
A
I
S
O
N

2
0
2
5
/
2
0
2
6

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



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



ACTIVITES

Culturelles et Loisirs créatifs



Travaux manuels et d'artisanat

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

Activités Culturelles



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



Activités Ludiques



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

Activités Artistiques



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

BIEN ETRE A LA PERSONNE

ATELIER DECOUVERTE	LUNDI 14h/15H30	Salle de danse Les Midinettes 6 bis rue du bois de Groslay
SOPHROLOGIE	LUNDI 10h30/11h45	Salle République 13 rue de la République
SOPHROLOGIE	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'ASSOUPPLIR 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 SOLLICITE LES GENOUX
JOLIO CURIE Tino	JEUDI 11h-12h	Gym douce sous forme de TAI-CHI	ACTIVITE DEBOUT QUI SOLLICITE LES GENOUX
PETIEU salle de danse	LUNDI 10h-11h	ZUMBA	DANSE QUI SOLLICITE 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