



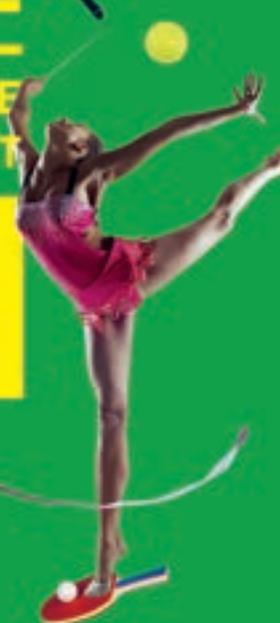
**GUIDE**  
2022/2023

**ENTENTE  
SPORTIVE DE  
NANTERRE**

**PARTAGEONS ENSEMBLE  
NOTRE PASSION DU SPORT**

**WWW.ESNANTERRE.COM**

**01 47 24 06 02**





➤ PEINTURE  
➤ DÉCOR  
➤ RAVALEMENT  
➤ SOL SOUPLE

Depuis 1957

11, rue Roger Girodit - 94140 ALFORTVILLE - ☎ 01 43 96 98 74 - 📠 01 43 96 96 50

Site : [www.sas-gicquel.fr](http://www.sas-gicquel.fr) - E-mail : [contact@sas-gicquel.fr](mailto:contact@sas-gicquel.fr)

# PEINTURE - RAVALEMENT DÉCOR - SOL





Édito des co-Présidents .....	3
Édito du Maire.....	5
Entente Sportive de Nanterre .....	6
Inscription.....	7
Aides Financières.....	8
Infos Pratiques.....	9
Service Municipal des Sports.....	10
OMEPS .....	11
À partir de quel âge ?.....	12
Plan des installations sportives .....	<b>65/66</b>

Aïkido.....	13
Aquabike .....	14
Aquaform.....	15
Athlétisme .....	16
Athlé-running/Préparation physique...	17
Badminton.....	18
Basket-ball .....	19
Bébé nageur.....	20
Boxe anglaise.....	21
Boxe Pugilistique .....	<b>22/23</b>
Energy thaï.....	23
Capoeira .....	24
Danse.....	25
Échecs.....	26
Énergie bien-être.....	27
Escalade.....	28
Futsal.....	29
Football .....	30/31
Gymnastique rythmique.....	32/33
Gymnastique artistique.....	34/35
Handball.....	36/37
Judo.....	38/39
Ju-jitsu .....	40
Karaté.....	41

Krav-maga/Self-défense.....	42
Mutiforme : Fitness/Musculation .....	43
Muay-thaï .....	44
Pancrace Borz/MMA/Lutte.....	45
Penchak Silat.....	45
Cardio Boxe Training .....	46
Natation.....	47
Pétanque .....	48
Pilates .....	49
Plongée.....	50
Randonnée.....	51
Relaxation évolutive .....	51
Roller .....	52
Taekwondo .....	53
Taïso .....	54
Tennis de table.....	55
Tennis.....	<b>56/57</b>
Tir à l'arc .....	58
Tonic Boxing.....	59
Triathlon .....	60
Volley .....	61
Yoga.....	62
Zumba.....	63



# INGÉNIERIE PARTENAIRE

Notre bureau d'études tout corps d'état est un acteur reconnu dans l'acte de construire.

Nos intentions techniques intègrent très en amont les besoins et contraintes des pouvoirs locaux et des acteurs privés : bâtir une ville plurielle, durable, accessible et connectée.

Au vu de nos enjeux communs sur les vingt-cinq prochaines années, nous pensons qu'il est nécessaire de créer des passerelles entre les acteurs du bâtiment.

C'est ce que nous faisons : proposer des partenariats intelligents aux professionnels de la construction, pour apporter des solutions opérationnelles pertinentes.

photographie art - GPH Müller

EPDC / 23 RUE RASPAIL 94200 IVRY-SUR-SEINE / Tél. : 01.49.87.04.90 / [contact@epdc.fr](mailto:contact@epdc.fr) - epdc.fr

# Villette

- Parcs et jardins
- Terrains de sport
- Entretiens d'espaces verts
- Arrosage
- Éclairage
- Pavages
- Jeux
- Clôtures



Villette  
Parcel  
Villette  
AU CŒUR DE L'ENVIRONNEMENT

62, avenue du Vieux Chemin de Saint-Denis - 92230 GENNEVILLIERS  
Tél. : 01 40 85 06 22

[www.marcel-villette.fr](http://www.marcel-villette.fr)

DEPUIS  
1929

**E**nfin des installations sportives ouvertes sans restriction après deux années si difficiles ! et c'est le retour de nos adhérents : 9 200 (pour la saison 2021/2022). Certes, les travaux du Palais des Sports ont compliqué la pratique nautique. L'inauguration du nouveau bassin au mois de mai, en présence de nombreuses personnalités et de grands champions, tels Emilie Le Pennec, Camille Lacourt et Thierry Rey, laisse présumer de conditions optimales d'accueil.

Qu'il s'agisse des sports collectifs, le handball, le volley-ball qui ne cessent de progresser, comme le démontre, notamment, le football dont l'équipe fanion remporte le titre de champion et gagne sa place en R1, des sports de raquette qui offrent leur gamme habituelle : tennis, tennis de table, badminton, des sports de combat (aïkido, judo, boxes pugilistiques, muay thaï, taekwondo, karaté) dont le succès ne cesse de grandir, des « classiques » l'athlétisme, dont l'activité bondit grâce à la fusion de l'ESN et du NAC et de l'adhésion à Athlé92, les gymnastiques (artistique et rythmique), et bien sûr la natation sous toutes ses formes avec la nage mais aussi la plongée, l'aquaforme/aquabike, les bébés nageurs, etc... le FORUM vous permet de découvrir des sports moins connus mais très complets tels le triathlon qui allie natation cyclisme et course à pied, la capoeira, l'escalade, des activités

multiplées et variées sportives mais sans compétition comme le yoga, le fitness, la zumba, le krav maga/self-défense, la musculation et la randonnée, mais aussi le tir à l'arc et la pétanque, sans oublier le sport cérébral grâce aux échecs que vous pouvez pratiquer en présentiel ou par visio. Le choix ne manque pas !

La vie sportive n'existerait pas sans le dévouement de nos dirigeants et bénévoles, jamais assez remerciés, sans le soutien de la Mairie par sa subvention et la mise à disposition de ses installations sportives (regardées avec beaucoup d'intérêt par différentes délégations olympiques telles la Chine pour d'éventuelles bases d'entraînement au moment des Jeux), et de nos partenaires sportifs : Fédérations, OMEPS, JSFN Nanterre 92, et financiers (sponsors institutionnels et particuliers, Vinci etc...).

Et très bientôt les Jeux Olympiques avec un rôle particulier pour NANTERRE, ville hôte, qui accueillera les épreuves de Natation et la phase finale de water-polo. Nos sites seront susceptibles d'accueillir des délégations comme la gymnastique pour les entraînements. Une commission du CIO validera les dossiers. Partageons encore, cette saison 2022-2023 la passion du sport avec nos valeurs de respect, solidarité et joie, cimenter notre club omnisports, l'ENTENTE SPORTIVE DE NANTERRE.

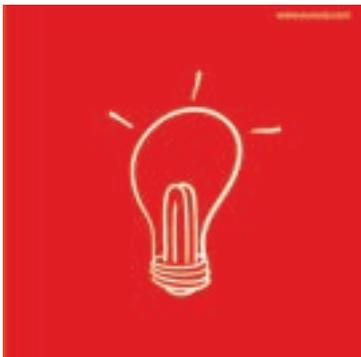
Le Comité Directeur  
Co-Présidents de l'ESN

**Samuel  
RIJIK**



**Huguette  
DUCROS-CAHEN**





## **Eurovia** **Nous ouvrons la voie aux idées neuves.**

La route qui dépollue l'air que nous respirons ? Des déchets ménagers recyclés en granulats routiers ? Des routes recyclées in situ ? Hier, ces idées étaient encore de la fiction.

Aujourd'hui, elles portent un nom - NOxer®, Scormat®, Recyclovia®,... - et sont appliquées quotidiennement avec succès. Alors, pour imaginer les routes de demain, nous croyons aux idées neuves, même les plus surprenantes. Et c'est bien pour cela que nous innovons.



Agence de Montesson  
48, av. Gabriel Peri - 78360 Montesson  
Tél. 01 30 15 26 26 - Fax 01 30 15 26 45  
montesson@eurovia.com

Agence de Gennevilliers  
13, route du Port Charbonnier  
92630 Gennevilliers  
Tél. 01 40 85 03 03 - Fax 01 47 92 04 93  
gennevilliers@eurovia.com



## **NOUVELLE CONCESSION À NANTERRE**

**Vente de véhicules Neufs et d'Occasion**  
**Entretien et Carrosserie toutes marques**

**6 rue des Peupliers - ZA du Petit Nanterre - 92000 NANTERRE**  
**Tél. 01 55 66 03 03**



**Opel By Trujas Nanterre,**  
**partenaire de NANTERRE 92**

## Madame, Monsieur, Chers amis sportifs,

**A**près un exercice précédent riche en succès pour l'ES Nanterre, une nouvelle saison va commencer pour le club omnisports de la ville, ses adhérentes et ses adhérents.

La saison passée nous a en effet permis de renouer toutes et tous avec la pratique sportive qui nous avait tant manquée pendant la crise sanitaire. Espérons que cette année puisse se dérouler de la meilleure manière possible.

Pour développer le sport à Nanterre, l'ESN peut compter sur le soutien de la municipalité et de la direction des Sports, avec des équipements de qualité et pour certains tout justes rénovés. Je pense bien sûr aux vestiaires du stade Jean Guimier ou encore au bassin olympique de la piscine du palais des Sports.

Cette saison sera également un peu particulière, puisque nous allons débiter les préparatifs de l'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris

2024 à Nanterre. Les épreuves de natation et de water-polo se dérouleront en effet dans notre ville, à l'Arena.

Nous voulons que cet évènement soit une grande fête populaire dans notre ville, le mouvement sportif y prendra toute sa place.

Durant cette saison, c'est encore une quarantaine de sports différents que les Nanterriennes et les Nanterriens pourront pratiquer dans les différentes sections de l'ESN, grâce à toutes celles et ceux qui font vivre le sport au quotidien dans notre ville : éducateurs, bénévoles, agents de la direction des sports... Je veux remercier sincèrement chacune et chacun de son implication.

Avec Hakim Allal, conseiller municipal délégué aux sports, nous vous souhaitons une excellente saison sportive 2022 / 2023.

**Patrick JARRY**

Maire de Nanterre  
Conseiller départemental  
des Hauts-de-Seine



# » ENTENTE SPORTIVE DE NANTERRE

Les bureaux sont ouverts sans interruption du lundi au jeudi de 9h à 18h et le vendredi de 9h à 16h30 (pendant les mois de juillet et août, du lundi au vendredi de 9h à 17h).



## Organisation et fonctionnement du Club Omnisports

**L'ENTENTE SPORTIVE de NANTERRE (ES NANTERRE ou ESN)** est une association sportive créée en 1925 et régie par la loi de 1901 (association à but non lucratif). L'association sportive **ES NANTERRE** a obtenu l'agrément ministériel lui permettant de percevoir des aides et subventions.

**L'ES NANTERRE** est composée d'environ 40 sections sportives proposant une activité principale et pour certaines, une ou plusieurs activités annexes. Ces sections sont organisées par plus de 200 dirigeants bénévoles. Chaque section organise son Assemblée Générale annuelle (vote du bureau, des comptes de la section, etc...). Ces 40 sections se répartissent les adhérents au nombre de 9 200 en 2021-2022 allant de 5 à 75 ans.

La structure et le fonctionnement de **l'ES NANTERRE** sont décrits dans les Statuts et le Règlement Intérieur de l'association. L'Assemblée Générale électorale de **l'ES NANTERRE Omnisports** se déroule tous les trois ans. Au cours de cette Assemblée Générale sont élus les membres

du Comité Directeur (émanant des sections et des adhérents) au nombre maximum de 30 personnes. Le Comité Directeur élit en son sein le Bureau Exécutif composé de 9 membres au maximum.

Le Bureau Exécutif élit les personnes aux postes et fonctions de dirigeants au sein de l'association **ES NANTERRE Omnisports**, Président(e)s, Trésorier, Secrétaire, Vice-Président(e)s, Membres.

Le Comité Directeur **ES NANTERRE Omnisports** est l'organe principal de pilotage de l'association, le Bureau Exécutif est le garant des décisions prises et assure la gestion au quotidien de l'association.

**L'ES NANTERRE** est très implantée au sein de la ville de Nanterre, celle-ci étant le premier partenaire institutionnel (installations, créneaux, aides, etc...).

**L'ESN** emploie une centaine de salariés (entraîneurs, éducateurs, personnel administratif) et à ce titre suit les exigences des PME.

### CONTACTS

#### ESN

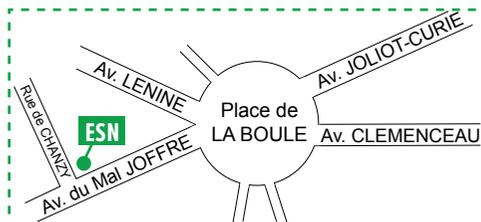
14, avenue du Maréchal Joffre - 92000 Nanterre

Standard téléphonique :

☎ 01 47 24 06 02 (fermé de 12h30 à 14h00)

✉ info@esnanterre.com

🌐 www.esnanterre.com



Facebook : [ESNanterre](#) • Instagram : [es\\_nanterre](#) • Twitter : [es\\_nanterre](#)

Publication annuelle de l'Entente Sportive de Nanterre – année 2022  
Conception, édition et régie publicitaire réalisés par la société HSP  
27, av. Lénine – CS 20111 – 92735 Nanterre cedex – Tél. 01 55 69 31 00  
contact@hsp-publicite.fr

L'ES Nanterre se réserve le droit d'apporter toutes modifications pour son bon fonctionnement.

## CONDITIONS D'ADHÉSION

**Pour être adhérent(e) d'une section sportive de l'ESN, il faut :**

- ▶ Remplir le bulletin d'adhésion 2022/2023 sur format papier directement sur le lieu d'activité de la section sportive (pendant les créneaux horaires d'activité). Il est également possible de télécharger et imprimer le bulletin d'inscription numérique en 2 exemplaires à partir du site internet ESN.
- ▶ Signer le formulaire Covid de reprise d'activité.
- ▶ Joindre 2 photos.
- ▶ En fonction du choix de la section présenter un certificat médical ou l'attestation indiquant avoir répondu NON à l'ensemble des questions du questionnaire de santé préalablement rempli, autorisant la pratique considérée, en loisir y compris en compétition. Tout certificat médical annuel doit dater de moins de 3 mois au moment de l'adhésion pour une nouvelle inscription.
- ▶ Régler la cotisation annuelle par chèque(s), espèces, aide

CAF (coup de pouce loisirs), chèque de CE, PASS+, PASS' Sport ou ANCV (coupon sport et chèque vacances). Le paiement par carte bleue est possible au siège de l'ESN.

**Les cotisations versées ne sont pas remboursables.**

## INSCRIPTION EN LIGNE

**24h/24, et 7j/7 il est possible de s'inscrire ou de se réinscrire en ligne sur la plateforme COMITI pour les sections suivantes :** Athlétisme, Escalade, Gymnastique Artistique, Pilates, Plongée, Randonnée, Self-défense, Tennis de table, Tir à l'arc, Triathlon, Yoga.

Rendez-vous sur : [esnaterre.comiti-sport.fr](http://esnaterre.comiti-sport.fr)

- ▶ Créez ou actualisez votre profil (vérifiez vos coordonnées, téléchargez votre certificat médical et votre photo).
- ▶ Choisissez votre activité et votre moyen de paiement.
- ▶ Signer le formulaire Covid de reprise d'activité.
- ▶ Remettez votre règlement au bureau de la section ou au siège de l'ESN.

## Ré-inscription en ligne 4 étapes clés



# » AIDES FINANCIÈRES

## COUP DE POUCE LOISIRS

**Il est destiné à faciliter la pratique d'activités de loisirs ou le départ en colonie de vacances des enfants de 4 à 16 ans. Il peut être utilisé :**

► En centres collectifs de vacances (colonies ou camps), durée du séjour : 5 jours minimum. L'aide est versée systématiquement à l'organisme.

### OU

► Pour une inscription annuelle à une activité (sportive, artistique, ou culturelle) de loisirs.

Le Coup de pouce loisirs :

- Est versé sous forme de subvention d'un montant maximum de 130 € pour les enfants de 4 à 11 ans, et de 80 € pour les enfants de 12 à 16 ans.

- Est à utiliser en une seule fois. **Aucun reliquat ne sera accordé ;**

- Est utilisable du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2022.

**Ne le perdez pas** car aucun duplicata ne sera délivré.

Plus de renseignements sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

## LE « PASS + » 92/78

**Pour les inscriptions, la plateforme Pass + sera active du 15 juin 2022 au 31 mai 2023.**

60 € sont offerts pour l'activité sportive des collégiens et des lycéens (80 € pour les collégiens boursiers) des Hauts-de-Seine et des Yvelines jusqu'à leur majorité (18 ans).

### La carte Pass + c'est quoi ?

- Une carte gratuite, valable pendant toute la durée du collège et du lycée.

- Une aide financière pour les activités extrascolaires de 80 € et de 100 € pour les boursiers.

- Un service gratuit de soutien scolaire en ligne.

- Des bons plans sport et culture (invitations, réductions...) pour les jeunes et leurs familles.

- Un accès à la restauration scolaire pour la plupart des collèges publics.

### Pour qui ?

Pour tous les collégiens et lycéens/apprentis domiciliés et/ou scolarisés dans les Hauts-de-Seine et les Yvelines et les jeunes âgés de 12 à 16 ans qui sont accueillis dans des établissements spécialisés (IME, IMPRO...) des deux départements.

### Comment procéder ?

Inscription en ligne dès le 15 juin 2022 sur [passplus.fr](http://passplus.fr)

Les cartes Pass + seront distribuées aux élèves par le collège début septembre 2022.

### Déjà inscrit au Pass + en 2021-2022

- Votre compte est conservé (pas besoin de se réinscrire). La carte est automatiquement éditée sans aucune démarche.

- Utilisez vos identifiants et mot de passe 2021-2022 pour vous connecter à votre compte Pass +.

- Vos porte-monnaie électroniques seront crédités dès que le collège aura validé la scolarité 2022-2023.

- Bénéficiez du service de soutien scolaire via votre ENT pour les collèges ayant l'ENC, pour les autres collèges via votre compte Pass +.

### Première inscription

- Inscrivez-vous sur [passplus.fr](http://passplus.fr)

- 1<sup>re</sup> étape : création du compte parent ; 2<sup>de</sup> étape : inscription des enfants.

- Les identifiants et mot de passe sont envoyés par courriel, conservez-les.

- Les avantages du Pass + vous seront accordés dès que le collège aura validé la scolarité 2022-2023. Cette validation déclenche l'édition de la carte.

## LE PASS' SPORT

### C'est quoi ?

Une aide de **50 €** par enfant, pour financer l'inscription dans un club sportif à la rentrée 2022.

### Pour qui ?

Pour les jeunes de 6 à 18 ans dont les familles sont déjà bénéficiaires de l'Allocation de Rentrée Scolaire 2022 (ARS).

### Comment procéder ?

À partir du 15 juillet, les familles éligibles seront notifiées de cette aide par un courrier et un SMS avec un code individuel. Elles devront créer un portail unique pour saisir leurs informations personnelles, puis présenter ce code au club sportif de leur choix et volontaires du réseau Pass'Sport lors de l'adhésion de leur enfant. Elles se verront retrancher 50 € à l'inscription.

## PARTICIPATION DE VOTRE COMITÉ D'ENTREPRISE

Au moment de votre inscription, faites la demande d'une attestation de paiement qui mentionnera le montant de la cotisation versée (montant des aides déduit s'il y a lieu).

Les chèques vacances (ANCV) et les coupons sports sont acceptés.

Informations sur [www.ancv.com](http://www.ancv.com)

## CENTRE MÉDICO SPORTIF

Un lieu d'accueil et d'accès aux soins pour la pratique sportive. Le centre médico-sportif est au service de toutes celles et tous ceux qui pratiquent un sport de loisir ou de compétition. Une équipe médicale assure des permanences tous les jours : consultations, suivi médical des sportifs, conseils nutritionnels, **délivrance de certificat d'aptitude à la pratique sportive (gratuit pour les Nanterriens)** et une nouveauté : le sport sur ordonnance pour les personnes qui doivent pratiquer une activité physique comme moyen thérapeutique contre une maladie.

Le centre médico-sportif est situé dans le hall du Palais des Sports. Il dispose d'une grande salle d'examen ultra moderne composée d'un plateau médico-technique, de deux cabinets médicaux et d'un bureau pour les consultations de la psychologue et de la diététicienne réservées aux sportifs et aux enfants en surpoids.

## L'ASSURANCE SPORTIVE

### Responsabilité civile.

L'ESN est assurée «responsabilité civile». Sont garanties les conséquences financières que peut encourir tout adhérent du club, à raison des dommages corporels, matériels. Sont exclus les dommages volontaires.

### Individuelle accident.

L'ESN assure chaque adhérent durant son activité sportive, et au cours de toute autre activité sportive, ainsi qu'au cours de toute activité organisée et encadrée par le club (stages, sorties, fêtes...). Le montant de cette assurance est comprise dans la cotisation annuelle.

Des notices informant des garanties contractées sont disponibles sur le site de l'ESN [www.esnanterre.com](http://www.esnanterre.com). L'adhérent peut à titre volontaire demander à bénéficier de garanties complémentaires destinées à améliorer sa couverture en cas de dommages corporels.

## INFOS PRATIQUES

### Adresse :

Palais des Sports  
136, avenue Joliot Curie - Nanterre

### Horaires d'ouverture :

du lundi au vendredi de 14h30 à 19h

### Suivi médico-sportif :

mardi et jeudi de 9h30 à 12h30 sur rendez-vous

### Consultations :

sur rendez-vous au 01 41 37 44 52

## INFOS TARIFS

### Adhérent non licencié :

À une fédération sportive contrat collectif auprès de l'Assurance Conseil.

### Adhérent licencié :

À une fédération sportive chaque fédération propose des garanties et des tarifs pouvant varier selon le contrat et la compagnie d'assurance.

Les responsables de sections tiennent à votre disposition des notices des garanties relatives à votre activité.

## LE SERVICE MUNICIPAL DES SPORTS ASSURE QUATRE MISSIONS ESSENTIELLES

**du lundi au dimanche : l'organisation d'activités sportives** pour les enfants et les adolescents, l'accueil, le gardiennage et l'entretien des dix-sept équipements de la ville, la création d'événements sportifs, le soutien aux clubs et aux associations sportives nanterriennes.

Les objectifs principaux sont de mettre en oeuvre tous les moyens pour :

- Offrir des lieux de pratiques répondant aux normes maximales d'hygiène et de sécurité
- Accueillir le plus grand nombre en tenant compte de la situation de chacun
- Soutenir l'action des partenaires et accompagner leurs sportifs jusqu'au plus haut niveau sous les couleurs de la ville.

### Les activités sportives municipales

Les activités sportives municipales (terrestres et nautiques) sont proposées en direction des enfants et des jeunes. Elles ont pour but, l'initiation et la découverte, elles se pratiquent en convergence avec le mouvement sportif nanterrien. Elles sont passerelles vers les pratiques ludiques ou de compétitions dans les sections spécialisées des clubs. Elles sont toutes encadrées par des éducateurs sportifs brevetés d'État. En période de vacances scolaires, le service organise des interventions dans les quartiers, le pôle animation pour les 10-14 ans et des mini-séjours sportifs.

## LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS MUNICIPAUX

La ville compte 14 équipements sportifs couverts, un centre nautique, 3 stades, répartis dans les différents quartiers de la commune. Par mutualisation, la ville permet d'accéder aux centres sportifs de l'université Paris Nanterre, du collège République et du collège Jean Perrin. Ces équipements sont mis à disposition, sur le temps scolaire des élèves et des étudiants (maternel, élémentaire, secondaire et universitaire). Sur le temps péri et extra-scolaire, ils sont utilisés pour les activités sportives municipales et les différentes associations nanterriennes.

## LA CRÉATION DES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

La saison sportive est émaillée de nombreux rendez-vous événementiels, qu'il s'agisse des manifestations grand public, regroupant des milliers de personnes, comme Même Passion

du Sport, Comme à la Plage, Festival des pratiques Urbaines, des galas ou tournois proposés en collaboration avec les clubs, les associations ou les fédérations françaises.

## LE SOUTIEN AUX CLUBS ET AUX ASSOCIATIONS SPORTIVES

Outre la mise à disposition gracieuse des installations sportives, des subventions sont attribuées par la ville au mouvement sportif ainsi que des aides aux nouvelles activités et à la formation des cadres et des sportifs.

Concernant le sport de haut niveau et de création, des conventions sont passées entre la municipalité et les clubs dont l'équipe première qui évolue en première division nationale Pro A (basket ball) et en nationale 1 (handball). Ces conventions permettent à ces sections d'une part d'asseoir leurs équipes premières au plus haut niveau national, d'autre part, de poursuivre leur politique de formation en direction des enfants, des jeunes et des féminines.

Symbole de l'image sportive de la Ville, véritable moteur du sport nanterrien, les équipes de haut niveau favorisent l'engagement des jeunes à la pratique du sport et rassemblent les familles tous les quinze jours au Palais des Sports et au Centre sportif du Mont Valérien.

## INFOS PRATIQUES

### Palais des Sports :

136, avenue Joliot Curie  
Nanterre

**Téléphone :** 39 92

### Horaires d'accueil :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00  
et de 13h30 à 17h00

### Pour les renseignements :

Sur toutes les activités sportives municipales (lieux, horaires et tarifs), consulter la plaquette mise à disposition en mairie, en mairie de quartier, dans les équipements sportifs et sur le site de la ville [www.nanterre.fr](http://www.nanterre.fr)



## L'OFFICE MUNICIPAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

réunit des représentants des associations et des clubs sportifs de Nanterre, des associations de quartiers, des représentants de l'éducation Nationale, l'association des Séniors, la Médecine du sport de Nanterre, mais également toute personne ayant un lien étroit avec le sport local. Véritable structure de concertation et de dialogue, l'OMEPS s'est fixé comme objectifs principaux l'aide à la définition du projet local, la défense des valeurs dont le sport est porteur, le développement des pratiques sportives à Nanterre.

## LA CONCERTATION ET LA CHARTE D'ORIENTATION DU SPORT À NANTERRE :

Fort de la diversité de ses adhérents (sportifs, l'Éducation Nationale, associations culturelles, etc.), de sa représentativité au plan local (des milliers de sportifs licenciés, des milliers de pratiquants non licenciés, plusieurs centaines d'adhérents dans d'autres associations), de la transversalité des thèmes qu'il aborde (sport-santé/sport-social/sport-culture/sport-école, etc.), l'Office Municipal d'Éducation Physique et du Sport, s'enorgueillit de participer activement au processus de Démocratie participative des citoyens à la vie locale.

En 1999, en partenariat avec la ville de Nanterre, l'OMEPS organise les Assises nanterriennes du sport où plus de 150 personnes<sup>(1)</sup> se sont rencontrées et ont pu partager leurs expériences. De ce débat riche est née la charte d'orientation du sport à Nanterre. Elle présente douze grandes orientations prenant en compte la santé des sportifs, le développement d'activités et de collaboration avec l'ensemble des partenaires s'appuyant toujours plus sur la concertation, l'intégration des personnes âgées et handicapées, la formation des bénévoles et dirigeants, l'amélioration des équipements sportifs...

Tout au long de l'année 2014, dans le cadre du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'association, de nombreuses initiatives permettront de remettre en question cette Charte et ainsi de l'enrichir. L'OMEPS poursuit ainsi ce travail d'actualisation qui constitue « le projet sportif local ».

La charte a été signée par de nombreux Nanterriens et personnalités locales. Vous pouvez vous la procurer auprès de l'OMEPS ou du service municipal des sports.

Enfin en 2007, l'OMEPS a accueilli les Assises Nationales du Sport qui ont réuni les représentants et acteurs de l'organisation du sport en France.

## LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS :

L'OMEPS participe en partenariat avec la Ville de Nanterre à la préparation et à l'organisation de nombreux événements sportifs à Nanterre. Il poursuit son travail de sensibilisation des personnes valides au problème du Handicap, il soutient le développement de la pratique sportive Handisport dans les clubs locaux.

L'OMEPS agit avec d'autres associations de Nanterre, pour que dans le cadre sportif et au-delà, le « Racisme soit hors-jeu », ou de la place des femmes soit toujours mieux reconnue.

Il fédère ou participe aux initiatives de solidarité internationales.

Il participe à la vie citoyenne locale, en apportant ses contributions aux débats sur le développement durable, la démocratie participative, le sport et le lien social, sur la construction éventuelle d'équipements sportifs.

Il co-organise des débats avec la Fédération Nationale des Offices Municipaux de Sport ou la Fédération Française des Clubs Omnisports.

## INFOS PRATIQUES

### Office Municipal d'Éducation Physique et du Sport

136, avenue Joliot Curie - Nanterre

**Co-Présidents :** Patrick BARTHEL

Assane MBENGUE

**Téléphone :** 01 41 37 19 56

**Mail :** [omeps-nanterre@wanadoo.fr](mailto:omeps-nanterre@wanadoo.fr)

**Site web :** [www.omepsnanterre.fr](http://www.omepsnanterre.fr)

(1) Représentants des associations et clubs, de l'Éducation nationale (primaire, secondaire et universitaire), des médecins, des associations de chômeurs, de locataires, et de prévention, des collectivités locales, de la Direction départementale jeunesse et sport, et des services municipaux de Nanterre.

# » À PARTIR DE QUEL ÂGE ?

## 3 MOIS :

Bébé nageur

## 2 ANS 1/2 :

Bébé nageur, Gymnastique Artistique, Handball

## 3 ANS :

Bébé nageur, Danse, Gymnastique artistique, Handball, Tennis

## 4 ANS :

Athlétisme, Capoeira, Danse, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Football, Natation, Roller, Tennis

## 5 ANS :

Athlétisme, Basket-ball, Boxe pugilistique, Capoeira, Danse, Football, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Karaté, Muay thaï, Natation, Roller, Taekwondo, Tennis

## 6 ANS :

Athlétisme, Badminton, Basket-ball, Boxe pugilistique, Capoeira, Danse, Echecs, Football, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Karaté, Muay thaï, Natation, Roller, Tennis

## 7 ANS :

Athlétisme, Badminton, Basket-ball, Boxe pugilistique, Capoeira, Danse, Echecs, Football, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Karaté, Muay thaï, Natation, Roller, Taekwondo, Tennis

## 8 ANS :

Aïkido, Athlétisme, Badminton, Basket-ball, Boxe pugilistique, Capoeira, Danse, Echecs, Escalade, Football, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Karaté, Muay thaï, Natation, Roller, Taekwondo, Tennis, Tennis de table

## 9-11 ANS :

Aïkido, Athlétisme, Badminton, Basket-ball, Boxe pugilistique, Capoeira, Danse, Echecs, Escalade, Football, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Karaté, Muay thaï, Natation, Roller, Taekwondo, Tennis, Tennis de table, Tir à l'arc (10 ans), Volley-ball

## 12-13 ANS :

Aïkido, Athlétisme, Badminton, Basket-ball, Boxe pugilistique, Capoeira, Danse, Echecs, Escalade, Football, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Karaté, Muay thaï, Natation, Roller, Taekwondo, Tennis, Tennis de table, Tir à l'arc, Volley-ball

## 14-15 ANS :

Aïkido, Athlétisme, Aquaform (15 ans), Aquabike, Athlétisme, Badminton, Basket-ball, Boxe pugilistique, Capoeira, Cardio boxe training, Danse, Echecs, Escalade, Football, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Ju-jitsu, Karaté, Muay thaï, Natation, Plongée, Roller, Taekwondo, Taïso, Tennis, Tennis de table, Tir à l'arc, Volley-ball

## 16 ANS :

Aïkido, Athlétisme, Aquaform, Aquabike, Athlé-Running, Badminton, Basket-ball, Bootcamp, Boxe pugilistique, Capoeira, Cardio boxe training, Danse, Echecs, Energie et bien-être, Energy thaï, Escalade, Football, Futsal, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Ju-jitsu, Karaté, Muay thaï, Natation, Pétanque, Pilates, Plongée, Relaxation, Remise en forme, Roller, Self-Défense, Taekwondo, Taïso, Tennis, Tennis de table, Tir à l'arc, Triathlon, Volley-ball, Yoga, Zumba

## 18 ANS :

Aïkido, Athlétisme, Aquaform, Aquabike, Athlé-Running, Badminton, Basket-ball, Bootcamp, Boxe pugilistique, Capoeira, Cardio boxe training, Danse, Echecs, Energie et bien-être, Energy thaï, Escalade, Football, Futsal, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Ju-jitsu, Karaté, Muay thaï, Multiforme (fitness et musculation), Natation, Pétanque, Pilates, Plongée, Randonnée, Relaxation, Remise en forme, Roller, Self-Défense, Taekwondo, Taïso, Tennis, Tennis de table, Tir à l'arc, Tonic boxing, Triathlon, Volley-ball, Yoga, Zumba



→ EN VIDÉO !

➤ **AÏKIDO**



COTISATIONS	
Enfants	160 €
Jeunes	190 €
Adultes + de 18 ans	215 €

CATÉGORIES	
Enfants	8 à 12 ans (de 2010 à 2014)
Jeunes	13 à 18 ans (de 2005 à 2009)
Adultes	18 ans et + (2004 et avant)

■ **L'Aïkido (Aï : harmonie – Ki : énergie – Do : voie) est un art martial japonais fondé par Morihei UESHIBA, synthèse de différents arts martiaux japonais pratiqués par les samourais.**

Par l'apprentissage de techniques martiales, l'Aïkido tend à l'éducation du corps et de l'esprit : il développe la maîtrise de soi et la communication ; il renforce et tonifie le corps.

Cet art martial ne repose pas sur l'utilisation de la force musculaire, mais sur la souplesse, la respiration et le relâchement du corps ; il n'y a pas de compétition en Aïkido. Le but de la pratique n'est pas de vaincre un adversaire mais de neutraliser l'agression tout en annihilant ses propres instincts agressifs.

L'Aïkido se pratique donc à tous les âges de la vie ; les femmes et les hommes, les filles et les garçons pratiquent ensemble, sans condition de taille, de poids ou de niveau.

L'Aïkido comporte principalement un entraînement à mains nues, mais aussi avec des armes en bois (Tanto : couteau – Jo : bâton – Bokken : sabre).

GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS : 5, rue des Écoles			
Enfants	LUNDI et MERCREDI	18h00-19h30	Grand dojo RDC
	SAMEDI En complément	10h30-12h00 Niveau confirmé (1 an de pratique au club minimum)	
Jeunes et adultes	LUNDI	19h30-22h00 Tous niveaux jusqu'à 21h00 Confirmés jusqu'à 22h00	
	MERCREDI	19h30-22h00 Tous niveaux jusqu'à 21h00 Confirmés jusqu'à 22h00	

🌐 [www.aikidonanterre.com](http://www.aikidonanterre.com) • ✉ [contact@aikidonanterre.com](mailto:contact@aikidonanterre.com) • 📍 : aikidonanterre

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre ainsi qu'aux heures de pratique.**

Cours d'essais gratuits à la rentrée, venez nombreux !

## COTISATIONS

Cotisation club  
(saison 2022-2023) :  
**50 € + 100 €**  
pour la carte de 10 séances  
renouvelables\*

\* Carte valable un an. L'accès au  
cours est valable sur réservation avec  
le site internet Résaminute



## CATÉGORIES

**Adultes**  
à partir de 16 ans

■ L'Aquabike augmente les capacités cardio-vasculaires, améliore la circulation sanguine, booste votre tonus musculaire et combat la cellulite.

**Séance de 30 minutes animée par un professeur homologué et spécialisé.**

**PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (bassin ludique)**

Toutes les 30 minutes...

LUNDI	12h00-13h30	SN2 Bassin ludique
MARDI	20h00-21h00	
VENDREDI	19h00-20h30	

➔ [franck.leylavergne@esnanterre.com](mailto:franck.leylavergne@esnanterre.com)

**Pour vous inscrire, contactez M. Franck Leylavergne ci-dessus.**

Documents à fournir : bulletin d'adhésion à télécharger en 3 exemplaires sur [esnanterre.com](http://esnanterre.com), un certificat médical, 2 photos, enveloppe timbrée, chèque de 50 € (adhésion), chèque de 100 € (carte 10 cours).



COTISATIONS	
Niveau 1	200 €
Niveau 2	
Niveau 3	
Niveau 4	310 €

CATÉGORIES	
Niveau 1	Aquastretching
Niveau 2	Intermédiaire
Niveau 3	Intensif
Niveau 4	Intensif 2x/sem

PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie PAUL VAILLANT COUTURIER : rue Pierre-Sergent / rue de Saint-Cloud			
Niveau 1	MARDI	19h45-20h30	PAUL VAILLANT COUTURIER <i>Piscine</i>
	MERCREDI	19h15-20h00	
	JEUDI	19h30-20h15	
	VENDREDI	19h45-20h30	
Niveau 2	LUNDI	19h00-19h45	PALAIS DES SPORTS  SN2 <i>Bassin ludique</i>
Niveau 3	LUNDI	19h45-20h30	
		20h30-21h15	
JEUDI	19h45-20h30		
Niveau 4	MARDI et JEUDI	19h00-19h45	

➔ [franck.leylavergne@esnannerre.com](mailto:franck.leylavergne@esnannerre.com)

**Pour vous inscrire, contactez M. Franck Leylavergne ci-dessus.**

Documents pour inscription : 1 certificat médical, 2 photos d'identité,  
1 enveloppe timbrée (taille et tarif normal) + 1 enveloppe A4 avec 2 timbres et 1 chèque.

## COTISATIONS

### ATHLÉTISME

Baby	200 €
Éveil à Cadet	225 €
18 ans et +	230 €
18 ans et + (réservé aux juges et bénévoles)*	150 € <small>Avec bénévoles</small>
<b>ATHLÉ-SANTÉ</b>	
Jeunes	60 €
<b>ATHLÉ FIT</b>	
2 séances/semaine	130 €
Tarif parents	75 €

\* Tarif avec remise de 80 € contre participation à au moins 3 événements sur la saison comme bénévole ou juge pour le compte de la section d'athlétisme.

## CATÉGORIES

Baby athlé	2017-2018
Éveil athlé	2014-2016
Poussin	2012-2013
Benjamin	2010-2011
Minime	2008-2009
Cadet	2006-2007
Junior/Espoir/Sénior/Master	2005 et avant



## École d'Athlétisme

Découverte et pratique de l'athlétisme dès 4 ans avec participation régulière à des animations et des compétitions pour les plus âgés.

### STADE JEAN-GUIMIER : 107, avenue Pablo-Picasso

Baby athlé	SAMEDI	10h00-11h30
Éveil athlé et Poussin	MERCREDI	14h00-16h00
	SAMEDI	10h00-12h00
Benjamin et Minime	LUNDI	18h30-20h00
	MERCREDI	16h00-18h00
	SAMEDI	10h00-12h00
	DIMANCHE (Club Cross)	10h00-12h00

📧 [contact@esnac-athle.fr](mailto:contact@esnac-athle.fr) • ☎️ 06 51 64 67 31 • 🌐 [www.esnac-athle.fr](http://www.esnac-athle.fr)

S'inscrire en ligne sur  <https://esnanterre.comiti-sport.fr>

Puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.



■ **Adultes : Compétition et Running Loisir (à partir de 16 ans)**

Pratique de l'athlétisme en compétition sur piste ou hors stade avec participation aux championnats et aux meetings.

Pratique de l'athlétisme adaptée à tous les niveaux avec possibilité de préparer et participer à des courses (10 km, semi-marathon, marathon, trails, cross, ...).

STADE JEAN GUIMIER : 107, avenue Pablo-Picasso			
COMPÉTITION	LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI	18h45-20h30	Groupe Sprint/Sauts
	LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI	18h30-20h00	Groupe Demi-Fond et Hors-Stade
	DIMANCHE	10h00-12h00	
	MARDI ET JEUDI	19h00-21h00*	Musculation
RUNNING	LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI	18h30-20h00	
	DIMANCHE	10h00-12h00	Sortie longue autour de Nanterre
ATHLÉ FIT	JEUDI	19h00-20h00	Endurance
	SAMEDI	10h30-11h30	Travail athlétique

\* Sous réserve de disponibilité de l'installation

L'ES Nanterre AC membre de l'Athlé 92



■ **Préparation physique (ouverts aux adhérents des sections de l'ESN)**

En complément de la pratique d'un sport en compétition, proposition de renforcer les qualités athlétiques et l'endurance tout au long de la saison. Accessible à tous les adhérents de l'ESN.

COTISATIONS	
Jeunes	60 €
Adultes	80 €

STADE JEAN-GUIMIER : 107, avenue Pablo-Picasso			
JEUNES	JEUDI	18h00-20h00	Travail athlétique
	DIMANCHE	10h00-12h00	Endurance
ADULTES	JEUDI	18h00-20h00	Endurance
	SAMEDI	11h30-12h30	Travail athlétique

Athlé Santé pour les jeunes de 12 à 18 ans.

Pour plus de renseignement, merci de contacter la section.

# ➤ BADMINTON

COTISATIONS	
Jeunes de 6 à 9 ans (poussins et minibad)	170 €
Jeunes de 10 à 17 ans (benjamins, minimes, cadets, juniors)	180 €
Adultes jeu libre uniquement	180 €
Adultes encadrés (incluant jeu libre)	210 €



« 3 grammes de plumes pour des tonnes d'émotion »

■ Entraînements : sous-réserve du nombre de places disponibles, placement définitif sur la base du niveau évalué par l'entraîneur.

**NOUVEAU** Créneau sportif ludique : des séances pluridisciplinaires (cardio, renforcement musculaire, fitness, ...) tous niveaux !

GYMNASE PIERRE DE COUBERTIN : 31, bd du Midi & GYMNASSE PABLO PICASSO : 75, av. Pablo-Picasso				
Minibad (6 - 9 ans)	Tous niveaux	MERCREDI	17h00-18h00	P.-PICASSO
Jeunes (10 - 17 ans)	Niveau 1	MERCREDI	18h00-19h15	
	Niveau 2	MERCREDI	19h15-20h30	
	Niveau 3	LUNDI	18h00-19h15	P.-DE-COUBERTIN
		MARDI	18h30-20h00	P.-PICASSO
	Jeu libre	SAMEDI	10h00 -12h00	
Adultes	Niveau 1	MERCREDI	20h30-22h00	P.-PICASSO
	Niveau 2	LUNDI	20h30-22h00	P.-DE-COUBERTIN
	Niveau 3	MARDI	18h30-20h00	P.-PICASSO
		MARDI	20h00-22h00	
	Sportif ludique <b>NOUVEAU</b>	LUNDI	19h15-20h30	P.-DE-COUBERTIN
	Jeu libre	LUNDI & MERCREDI	12h00-13h30	P.-PICASSO
			JEUDI	
		JEUDI & VENDREDI	18h00-22h00	P.-DE-COUBERTIN
		SAMEDI	10h00-12h00 12h00-17h00	P.-PICASSO
		DIMANCHE	10h00-13h00	P.-DE-COUBERTIN
Jeu libre réservé compétiteurs	JEUDI	20h00-22h00	P.-PICASSO	

🌐 [www.badminton-nanterre.fr](http://www.badminton-nanterre.fr) • ✉ [badminton92esn@gmail.com](mailto:badminton92esn@gmail.com) • 📱 + 📷 : ESNbadminton

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**

Documents à prévoir pour le dossier d'inscription : formulaire obligatoire à remplir en ligne sur [www.badminton-nanterre.fr/inscription](http://www.badminton-nanterre.fr/inscription) + règlement + attestation de non contre-indication sportive (Obligatoire pour les nouveaux adhérents ou pour certificat médical de plus de 3 ans). NB : seuls les dossiers complets seront enregistrés.



Adresse du siège :  
5/7, rue du Grand-Champ  
92000 Nanterre

PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie				
COTISATIONS		CATÉGORIES		
École de basket		190 €	2016-2017-2018	
École de basket			École de basket	
Compétitions		Loisirs (pas de compétition)		
U9	265 €	190 €	2014-2015	
U11			U9	
U13			2012-2013	U11
U15			2010-2011	U13
U17 - U18			2008-2009	U15
U18 - U20*			2006-2007	U17 - U18
U20* - Espoirs			2005	U18 - U20*
Séniors - Espoirs			2003-2004	U20* - Espoirs
Séniors			2002	Séniors - Espoirs
		Avant 2002	Séniors	

\* Pas d'équipe loisir

Basket fauteuil	190 €	2007 et avant
-----------------	-------	---------------

[www.nanterre92.com](http://www.nanterre92.com) • 01 47 24 31 85 • [siege@jsfnanterre.com](mailto:siege@jsfnanterre.com)

**Nous sommes à votre disposition au siège du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00.**

**Inscriptions sur liste d'attente pour les nouveaux licenciés à partir du 1<sup>er</sup> juin via notre site internet.**

Documents à prévoir pour le dossier d'inscription : un certificat médical d'aptitude à la pratique du basket, photocopie recto/verso de la carte d'identité, du passeport ou du livret de famille.

# ➤ BÉBÉ NAGEUR

## COTISATIONS

**195 €**

Parent accompagnateur  
**+ 40 €**

(1 seul parent par enfant)  
*Une séance/sem.*  
En période scolaire  
de septembre à juin

## CATÉGORIES

Nés en 2021 et après	Crevette 1
Nés en 2020	Crevette 2
Nés en 2019	Crevette 3



© Dmitry Nburmov/Fotolia

« Découverte et familiarisation du milieu aquatique »

## PAUL-VAILLANT-COUTURIER : rue Pierre-Sergent/rue de Saint-Cloud (piscine)

Crevette 1	MARDI	18h00-18h40
	MERCREDI	18h15-18h55
	SAMEDI	09h00-09h40
Crevette 2	JEUDI	18h45-19h25
	VENDREDI	18h00-18h40
	SAMEDI	09h45-10h25
		11h20-12h00
Crevette 3	MARDI	18h45-19h25
	VENDREDI	
	SAMEDI	10h35-11h15

➤ [franck.leylavergne@esnanterre.com](mailto:franck.leylavergne@esnanterre.com)

**Pour vous inscrire, contactez M. Franck Leylavergne ci-dessus.**

Documents à prévoir pour le dossier d'inscription au siège de l'ESN :  
un certificat médical (pour l'enfant), 2 chèques et 1 enveloppe timbrée avec votre adresse.

# » BOXE ANGLAISE ÉDUCATIVE



## COTISATIONS

De 6  
à 15 ans

190 €

■ La boxe éducative permet aux enfants de prendre confiance en eux et de travailler la maîtrise de leur énergie. Les plus craintifs apprendront à surmonter leurs blocages. Les enfants les plus agités apprendront à contrôler leurs gestes.

PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie

MARDI	18h00-19h30	PALAIS DES SPORTS	Salle de Boxe
SAMEDI	14h00-15h30		

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ [info@esnannerre.com](mailto:info@esnannerre.com)

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.



# ➤ BOXE PUGILISTIQUE

## COTISATIONS

MUAY THAÏ,  
KICK BOXING,  
FULL-CONTACT,  
BOXE ANGLAISE

- 16 ans      190 €

+ 16 ans      230 €

MMA et  
Pancrace      230 €

KOALA      150 €



■ Venez découvrir nos différents styles de boxe : muay thaï (boxe thaïlandaise), kick boxing, K1, full contact, boxe anglaise, pancrace, MMA et energy thaï. Les cours s'adressent à tous les publics, loisirs ou compétitions, enfants ou adultes, hommes et femmes. N'hésitez pas à rejoindre, une équipe avec plus de quarante ans d'expérience et tous diplômés d'État.

**Il ne vous reste plus qu'à nous rejoindre, on vous attend...**



### PALAIS DES SPORTS :

136, avenue Joliot-Curie (salle de boxe et dojo)

Koalas 5-6 ans	MERCREDI	16h00-17h00
Koalas 6-7 ans		17h00-18h00
Koalas 6-7 ans	SAMEDI	10h00-11h00
Koalas 5-6 ans		11h00-12h00

Pièces à fournir pour chaque discipline pratiquée :

Un certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois, bulletin d'adhésion complété, cotisation annuelle et 1 photo. NB : aucun entraînement possible si dossier incomplet.



PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (salle de boxe et dojo)		
Enfants 8-11 ans	LUNDI et MERCREDI	18h00-19h30
Ados 12-16 ans	MARDI et JEUDI	
Enfants et ados compétiteurs	VENDREDI	
Boxe Anglaise enfants	MARDI	18h00-19h30
	SAMEDI	14h00-15h30
ADULTES		
Muay thaï, full, kick	LUNDI et MERCREDI	20h00-22h00
Compétiteurs	+ VENDREDI	
Pancrace et MMA	MARDI et VENDREDI	
Boxe anglaise	LUNDI et JEUDI	

## » ÉNERGY THAÏ



COTISATIONS	
+ 16 ANS	200 €

PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie GYMNASSE LÉO LAGRANGE : 6, rue des Aubépines			
Mixte	LUNDI et JEUDI	12h00-14h00	PALAIS DES SPORTS
100% féminin	MARDI	20h00-21h30	
	SAMEDI	12h30-14h00	
	JEUDI	20h00-21h30	LÉO LAGRANGE

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ [info@esnanterre.com](mailto:info@esnanterre.com)

**Inscriptions à partir du jeudi 1<sup>er</sup> septembre aux heures de cours en salle de boxe au Palais des Sports ou au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**

## COTISATIONS

Baby, Enfants et ados 1 cours/sem.	180 €
Enfants et ados 2 cours/sem.	225 €
Adultes Tous les cours	270 €

## CATÉGORIES

Baby	4-5 ans
Enfants	6-10 ans
Ados	11-15 ans
Adultes	16 ans et +



« Art martial mélangeant des danses,  
de la musique et des chants »

■ Autorisée au Brésil depuis 1937 seulement, elle est désormais reconnue comme véritable richesse de la culture brésilienne, deuxième sport national au Brésil derrière le football et maintenant pratiquée et enseignée dans le monde entier.

**CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10-22, rue de Suresnes**  
**PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie**

Baby	MERCREDI	17h30-18h15	C. S. DU MONT-VALÉRIEN <i>Salle d'expression</i>
	JEUDI	17h30-18h15	PALAIS DES SPORTS - Dojo
Enfants 6-7 ans	SAMEDI	09h30-10h15	
	MARDI	18h30-19h30	
Enfants 8-10 ans	MERCREDI	18h30-19h30	
	JEUDI		PALAIS DES SPORTS - Dojo
	Ados	LUNDI	19h00-20h15
	MERCREDI	19h30-20h30	
Adultes tous niveaux	LUNDI	20h15-22h00	C. S. DU MONT-VALÉRIEN <i>Salle de Gym</i>
Adultes acrobaties	MERCREDI	20h30-22h00	
Adultes débutants et musique	JEUDI	19h30-20h45	PALAIS DES SPORTS - Dojo
Adultes avancés et musique		20h45-22h00	

✉ [capoeirananterre@hotmail.fr](mailto:capoeirananterre@hotmail.fr) • 🌐 [www.capoeira92.com](http://www.capoeira92.com)

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre et reprise des entraînements le 5 septembre.



COTISATIONS	
3-10 ans 2 cours/sem.	205 € 255 €
11-15 ans 2 cours/sem.	215 € 265 €
Adultes (+16 ans) 2 cours/sem.	225 € 285 €
Forfait 2 activités : danse, relaxation ou énergie bien-être 300 €	
Duo parent + enfant 320 €	

■ Outre sa technique codifiée, qui nécessite un apprentissage, la danse permet la créativité, développe l’imaginaire, l’épanouissement et la confiance en soi. Dont l’aboutissement se concrétise autour d’un spectacle annuel riche et vivant.

**Professeurs : Odile Galon et Christine Leguen.**

PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (salle de danse)		
4-5 ans	MERCREDI	16h30-17h30
6-7 ans	MARDI	17h15-18h15
6-7 ans		15h30-16h30
8-10 ans	MERCREDI	14h30-15h30
11-13 ans		17h30-18h45
12-15 ans	VENDREDI	17h30-19h00
Atelier chorégraphique Adultes	MERCREDI	19h45-21h30
Adultes interm. avancés	MARDI	20h15-22h00
Adultes avancés		20h30-22h00
Barre à terre assouplissements Ados et adultes 12 ans et +	VENDREDI	19h00-20h30

CENTRE SPORTIF VOLTAIRE* : 44, rue de l’Union (salle de danse)		
3-4 ans		16h00-17h00
5-6 ans		15h00-16h00
7-9 ans	MERCREDI	13h00-14h00
10-12 ans		14h00-15h00
13-16 ans		17h00-18h00
Ados	MARDI	18h00-19h00
Adultes		19h00-20h30

\* Sous réserve

GYMNASE PABLO PICASSO : 75, avenue Pablo-Picasso (salle de danse)		
3-5 ans	JEUDI	17h00-18h00
6-8 ans		18h00-19h15
8-10 ans	LUNDI	17h00-18h30

✉ [esndanse92@gmail.com](mailto:esndanse92@gmail.com) • ☎ 01 47 24 06 02

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre. Reprise des cours le lundi 12 septembre.

## COTISATIONS

De 6 à 18 ans	180 €
18 ans et +	210 €
Tarif unique Cours mercredi et samedi	275 €

Assurance  
d'avoir les cours  
en présentiel  
ou par internet  
selon la situation  
sanitaire

« 32 séances le mercredi et le samedi avec différents créneaux pour s'initier, se perfectionner et jouer aux échecs »

**NOUVEAUTÉ : 1h de cours par internet incluse (jour et horaire à définir)**

- Le Cercle d'échecs propose le samedi matin :
  - 3 créneaux pour s'initier, apprendre et se perfectionner à la pratique des échecs
  - Chaque membre peut participer au créneau de son choix (possibilité de s'inscrire à plusieurs créneaux ou jours)
  - Possibilité de changer de créneau en cours d'année
  - 1 tournoi par mois (de septembre à juin) le dernier dimanche du mois par internet (via LICHESS) de 10h30 à 12h00

**Dispensé par : maître Christophe GUÉNEAU entraîneur fédéral**

### SALLE SOUFFLOT : 17, boulevard Jacques-Germain-Soufflot

SAMEDI - 09h30 à 10h30 niveau 1 : débutant	S'adresse aux enfants, adolescents et adultes qui ne savent pas encore jouer et souhaitent apprendre la marche des pièces, les mats élémentaires et différentes techniques.
SAMEDI - 10h30 à 12h00 niveau 2 : apprentissage	S'adresse aux enfants, adolescents et adultes connaissant déjà le maniement des pièces et différentes techniques. 30 minutes de parties libres puis cours thématique.
SAMEDI - 12h00 à 13h30 niveau 3 : perfectionnement	S'adresse aux adolescents et adultes ayant déjà une certaine expérience et désireux de progresser en vue de participer à des tournois. 30 minutes de parties libres puis cours thématique.

### SALLE DES PROVINCES FRANÇAISES : 5, allée de Savoie

MERCREDI - 14h30 à 16h30 Tout niveau	Ouvert à tous à condition de connaître les règles et la marche des pièces. Le créneau est divisé (à l'appréciation du professeur) entre jeu libre et cours thématique.
---	--

**Christophe GUÉNEAU : ☎ 06 61 26 23 55 • ✉ [chgueneau@gmail.com](mailto:chgueneau@gmail.com)**

**🌐 <https://www.esnanterre.com/echecs/>**

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre et aux heures et lieux de cours.**



## COTISATIONS

1 séance/sem. **225 €**

2 séances/sem. **285 €**

*Forfait 2 activités : danse, relaxation ou énergie bien-être*  
**300 €**

## CATÉGORIES

**Adultes**  
à partir de 16 ans

■ Travailler en profondeur pour être bien dans son corps en s'appuyant sur les techniques de la danse (étirements, placements, renforcement musculaire, coordination). Technique abdominaux sans risque (cours du midi). Au moment du repas ou en soirée, énergie & bien-être est une activité complète accessible à tous dans un climat convivial qui respecte l'anatomie de chacun.

**PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (salle de danse)**  
**GYMNASE PABLO PICASSO : 75, avenue Pablo-Picasso (salle de danse)**

LUNDI	18h30-19h45	GYMNASE PABLO PICASSO
	19h45-21h00	
JEUDI	19h15-20h30	PALAIS DES SPORTS
MARDI	12h30-13h30	
VENDREDI		

✉ [esndanse92@gmail.com](mailto:esndanse92@gmail.com) • ☎ **01 47 24 06 02**

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**  
**Reprise des cours le lundi 12 septembre.**

# ➤ ESCALADE

## COTISATIONS

8 à 13 ans	Enfants
14 ans à 18 ans	Jeunes
+ de 18 ans	Adultes



■ Ce sport demande capacité d'équilibre, de coordination des pieds et des mains, autonomie, contrôle des réactions émotionnelles et écoute du partenaire de cordée. Débutant ou confirmé de tout âge, sur structure artificielle en intérieur.

### CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10-22, rue de Suresnes

Cours enfants par un BE	de 8 à 13 ans	LUNDI	18h00-19h30	165 €
Cours jeunes par un BE	de 14 à 18 ans		19h30-21h00	155 €
Accès libre jeunes ou adultes certifiés autonomes	14 ans et +	DU MARDI AU VENDREDI	de 18h00 à 22h00	115 €
		SAMEDI	de 13h00 à 18h00	
Accès libre adultes débutants (+ formation + prêt de matériel)	18 ans et +	DU MARDI AU VENDREDI	de 18h00 à 22h00	135 €
		SAMEDI	de 13h00 à 18h00	
Accès libre couple parent-enfant	6 ans et +	DU MARDI AU VENDREDI	de 18h00 à 22h00	205 €
		SAMEDI	09h30-11h00	
			11h00-12h30 de 13h00 à 18h00	
Cours de perfectionnement par un BE (en sus d'un accès libre, sur réservation)	14 ans et +	SAMEDI	10h00-12h30	4 séances 15 €
Tarif réduit pour la 3 <sup>e</sup> personne inscrite				95 €

[esnanterre-grimpe.fr](https://esnanterre-grimpe.fr) • [grimpenanterre@gmail.com](mailto:grimpenanterre@gmail.com)

**S'inscrire en ligne sur <https://esnanterre.comiti-sport.fr>**

**puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**

Documents pour inscription : ATTENTION : certificat médical OBLIGATOIRE.



COTISATIONS	
À partir de 16 ans	
1 séance/sem.	25 €
2 séances/sem.	35 €



GYMNASE P. PICASSO : 75 av. Pablo-Picasso GYMNASE VICTOR HUGO : 32-42 rue Marcelin-Berthelot GYMNASE PAUL VAILLANT COUTURIER : allée des Marronniers		
LUNDI	18h00-20h00	VICTOR HUGO
LUNDI	20h00-22h00	PABLO PICASSO
VENDREDI	18h00-19h30	PAUL VAILLANT COUTURIER
	20h00-22h00	PABLO PICASSO

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ [info@esnanterre.com](mailto:info@esnanterre.com)  
**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**

# ➤ FOOTBALL

## COTISATIONS

Toutes catégories	240 €
-------------------	-------

Équipement	80 €
------------	------

Avec le soutien de :



Stages de football la 1<sup>re</sup> semaine des vacances de la Toussaint, d'hiver et de printemps pour les catégories U6 à U12.



STADE GABRIEL-PÉRI : 136, av Joliot-Curie (terrains synthétiques et pelouse)			
<b>Féminines</b>			
De 2013 à 2008	U11/U13/U15	LUNDI	18h45-20h15
		MERCREDI	17h30-19h00
À partir de 2007	U16/U17/U18 Séniors	MARDI	20h15-22h00
		JEUDI	
<b>Mixtes</b>			
2018	U5	SAMEDI	11h15-12h15
2016-2017	U6/U7	SAMEDI	12h30-14h00
2014-2015	U8/U9	MARDI et JEUDI	17h15-18h45
<b>Masculins</b>			
2013	U10	LUNDI	17h15-18h45
		MERCREDI	10h00-11h30
2012	U11	MERCREDI	11h30-13h00
		VENDREDI	17h15-18h45
2011	U12	MARDI	18h45-20h15
		MERCREDI	13h00-14h30
2010	U13	LUNDI	18h45-20h15
		MERCREDI	14h30-16h00
2009	U14 R3	MARDI	18h45-20h15
	U14 D3 et D6	MERCREDI	16h00-17h30
	U14 D3 D6 et R3	JEUDI	18h45-20h15
2007-2008	U16 R2	MARDI	18h45-20h15
	U16 D5 D6	MERCREDI	17h30-19h00
	U16 D1 R2		19h00-20h30
	U16 D1 D5 D6 et R2	JEUDI	18h45-20h15
2005-2006	U18 D4	LUNDI	18h45-20h15
	U18 R2	MARDI	
	U18 D4	MERCREDI	17h30-19h00
	U18 D1 R2		19h00-20h30
	U18 R2 et D1		VENDREDI
À partir de 2004	Séniors R1	LUNDI, MARDI ET JEUDI	20h15-22h00
	Séniors D2 D5	MERCREDI ET VENDREDI	
À partir de 1987	Anciens R2 et D2	MARDI ET JEUDI	20h15-22h00

📍 [sonia.kermaoui@esnanterre.com](mailto:sonia.kermaoui@esnanterre.com) • ☎ 01 47 24 34 03

📍 : ES Nanterre Football • 📷 : esn\_football

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.

# ► GYM RYTHMIQUE



■ Autant de l'art que du sport : au-delà de la performance physique, de plus en plus impressionnante, la maîtrise technique, la souplesse, la grâce, l'élégance, l'harmonie et la beauté sont les qualités de la réussite. La Gym rythmique se pratique en individuel, en duo, en ensemble.

En loisir ou en compétition, la pratique de la GR apporte le plaisir de travailler en groupe pour préparer et présenter des chorégraphies durant le gala de fin d'année. La GR allie esthétique, performance sportive et travail corporel proche de la danse. La GR est un sport où la manipulation d'engins (corde, cerceau, massues, ruban) fait appel à la grâce, l'expressivité et la créativité.

La pratique de cette discipline permet de développer également de grandes qualités mentales : la volonté, le courage, la persévérance, la concentration et l'esprit d'initiative.

COTISATIONS	
Baby-gym	225 €
Loisirs	225 €
Pré-compétition/Compétition : 1 séance/semaine	300 €
Compétition : 2 séances/semaine	355 €
Compétition : 3 séances/semaine	385 €
Compétition : 4 séances/semaine	415 €

CATÉGORIES	
Nés en 2018-2017	Baby-gym
Nés en 2016-2015-2014	Poussines
Nés en 2013-2012	Benjamines
Nés en 2011-2010	Minimes
Nés en 2009-2008-2007- 2006-2005-2004 et avant	Cadettes/ juniors/séniors

📧 [gymnastique.rythmique.esn@hotmail.com](mailto:gymnastique.rythmique.esn@hotmail.com) • ☎ 01 47 24 06 02

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre et aux heures et lieux de cours.**

**Reprise des entraînements le samedi 10 septembre pour les loisirs,  
et le 5 septembre pour les groupes compétition.**

Pièces à fournir à l'inscription : bulletin d'adhésion à télécharger sur [www.esnanterre.com](http://www.esnanterre.com), certificat médical d'aptitude (de moins de 3 mois) avec mention pratique en compétition ou questionnaire de santé, chèque de paiement de cotisation, 1 photo pour les loisirs (2 pour les compétitions) et le formulaire COVID de reprise d'activité.

**GYMNASE PAUL ÉLUARD : 24, rue Salvador-Allende (salle de gym)**

<b>Mix</b>	Compétition 3	<b>LUNDI</b>	18h00-20h00
	Pré-compétition	<b>JEUDI</b>	18h00-19h30
<b>Baby-gym</b>	Groupe 1 (2018-2017)	<b>MERCREDI</b>	17h00-18h00
	Groupe 2 (2018)	<b>SAMEDI</b>	9h20-10h10
	Groupe 3 (2018-2017)		10h20-11h20
	Groupe 4 (2017)		11h30-12h30
<b>Poussines</b>	Loisir 3 confirmées	<b>MERCREDI</b>	14h00-15h00*
	Loisir 2 débutantes	<b>SAMEDI</b>	13h25-14h25
	Loisir 5 mix	<b>MERCREDI</b>	15h00-16h00*
	Loisir 4 confirmées	<b>SAMEDI</b>	14h30-15h30
<b>Benjamines</b>	Loisir 6 mix	<b>MERCREDI</b>	16h00-17h00*
<b>Minimes</b>	Loisir 1 débutantes		18h00-19h00
<b>Benjamines + minimes</b>	Loisir 7 confirmées	<b>SAMEDI</b>	15h35-16h35
<b>Poussines + benjamines</b>	Loisir 15 mix	<b>VENDREDI</b>	18h00-19h00
<b>Benjamines + minimes</b> 2x/sem. minimes	Compétition 4	<b>MERCREDI</b>	19h00-20h30
		<b>VENDREDI</b>	

**CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10/22, rue de Suresnes (salle d'expression)**

<b>Mix</b>	Compétition 1, 2	<b>MERCREDI</b>	13h00-17h30
<b>Poussines</b>	Loisir 8 mix	<b>MARDI</b>	17h45-18h45
	Compétition 1		18h30-21h30
		Loisir 9 confirmées	<b>VENDREDI</b>
<b>Benjamines + minimes</b>	Loisir 10 confirmées		18h30-19h30
<b>Poussines</b>	Compétition 1, 2	<b>SAMEDI</b>	10h00-14h00
	Loisir 11 débutantes		14h00-15h00
	Loisir 12 confirmées		15h00-16h00
<b>Benjamines</b>	Loisir 13 mix		16h00-17h00
<b>Benjamines + minimes</b>	Compétition 1	<b>VENDREDI</b>	19h30-21h00
<b>Cadettes + juniors + séniors</b>	Compétition 3	<b>JEUDI</b>	20h00-21h30

\* Sous réserve

Tenue pour l'entraînement : tee-shirt (possibilité d'acheter à 5€, short ou legging noir et socquettes.  
Les horaires sont susceptibles de varier selon le nombre et les règles sanitaires.



## CATÉGORIES ET COTISATIONS

BABY GYM		ÉCOLE DE GYMNASTIQUE			
Nés en 2020	Baby crèche*	220 €	Initiation - 1 cours d'1h30 par semaine		
Nés en 2019	Minipouce*		Nées entre 2005 et 2016	Féminine	220 €**
Nés en 2018	Baby gym		Nés entre 2012 et 2016	Masculin	220 €
Nés en 2017	Gym éveil		Compétition - 1 cours d'1h30 par semaine		
			Nées entre 2007 et 2016	Féminine	220 €**
			Compétition - 2 cours d'1h00 par semaine		
			Nées entre 2016 et 2017	Féminine	270 €**
			Compétition - 2 cours d'1h30 par semaine		
			Nées entre 2012 et 2016	Féminine	310 €**
			Compétition - 2 à 4 cours de 2h par semaine		
			Nées entre 2005 et 2013	Féminine	350 à 480 €**
			Adultes - 1 cours de 2h00 par semaine		
			Nés après 2005	Mixte	265 €

\*Parent accompagnateur obligatoire

### CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN :

10-22, rue de Suresnes

### CENTRE SPORTIF VOLTAIRE :

44, rue de l'Union

\*\* Justaucorps du club obligatoire : 35 €

✉ [info@nanterregym.fr](mailto:info@nanterregym.fr) • 🌐 [www.nanterregym.fr](http://www.nanterregym.fr) • 📱 [nanterregym](https://www.facebook.com/nanterregym)

S'inscrire en ligne sur [esnanterre.comiti-sport.fr](https://esnanterre.comiti-sport.fr)

puis inscription au Forum des Sports le samedi 3 septembre, selon les places restantes.

Pièces à fournir à l'inscription : photo et certificat médical d'aptitude à téléverser obligatoirement sur COMITI.

Les entrainements ne pourront débuter que si le dossier est complet.

BABY GYM			
Baby crèche	MERCREDI	09h00-10h00	C.S. DU MONT-VALÉRIEN <i>Salle de gym</i>
Minipouce		10h30-11h30	
Baby gym		11h30-12h30	
Gym éveil	SAMEDI	09h15-10h15	C.S. DU MONT-VALÉRIEN et C.S. VOLTAIRE <i>Salle de gym</i>
Minipouce		10h15-11h15	
Baby gym		11h15-12h15	
Gym éveil			
<i>Baby crèche, Minipouce, Baby gym : 15 mn de préparation + 45 mn de cours</i>			
COMPÉTITION			
Féminine nées entre 2005 et 2017	SUR SÉLECTION DES ENTRAINEURS		C.S. DU MONT-VALÉRIEN <i>Salle de gym</i>
ADULTE			
Adultes nés avant 2005	JEUDI	20h00-22h00	C.S. DU MONT-VALÉRIEN <i>Salle de gym</i>
INITIATION			
Poussines - CP nées en 2016	LUNDI	18h00-19h30	C.S. DU MONT-VALÉRIEN <i>Salle de gym</i>
	MARDI	17h00-18h30	
	MERCREDI	14h00-15h30	
Poussines - CE1/CE2 nées entre 2014 et 2015	LUNDI	17h00-18h30	
	MARDI	18h30-20h00	
	MERCREDI	15h30-17h00	
		16h00-17h30	
VENDREDI	17h00-18h30		
Benjamines - CM1/CM2 nées entre 2012 et 2013	LUNDI	18h30-20h00	
	MERCREDI	17h30-19h00	
	JEUDI	17h00-18h30	
Minimes - 6 <sup>ème</sup> /5 <sup>ème</sup> nées entre 2010 et 2011	LUNDI	19h00-20h30	
	VENDREDI	18h30-20h00	
	SAMEDI	14h00-15h30	
Cadettes - 4 <sup>ème</sup> et + nées entre 2005 et 2008	MERCREDI	18h30-20h00	
	JEUDI	19h00-20h30	
Garçons - élémentaire nés entre 2016 et 2012	MERCREDI	17h00-18h30	



COTISATIONS
Toutes catégories 210 €
Pack équipement à prévoir en sus

CATÉGORIES	
2018 à 2020	BABYHAND
2016-2017	- de 7 ans
2014-2015	- de 9 ans
2012-2013	- de 11 ans
2010-2011	Masculins - de 13 ans
	Féminines - de 13 ans
2008-2009	Masculins - de 15 ans
	Féminines - de 15 ans
2005 à 2007	Masculins - de 18 ans
	Féminines - de 18 ans
2004 et avant	Masculins + de 16 ans
	Féminines + de 16 ans
2004 et avant	HAND'FIT



📍 [esn-handball.clubeo.com](http://esn-handball.clubeo.com) • ☎ **01 47 24 06 02** • ✉ [handball@esnanterre.com](mailto:handball@esnanterre.com)

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**

Documents pour inscription :

1 certificat médical, 1 photo d'identité, 1 copie de la pièce d'identité et la cotisation.

**CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10-22, rue de Suresnes**  
**GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS : 5, rue des Écoles**  
**COMPLEXE SPORTIF ALAIN MIMOUN (RUEIL-MALMAISON) : 37, rue Voltaire**

<b>BABYHAND</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>10h00-11h00</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
- de 7 ans	<b>SAMEDI</b>	<b>11h00-12h15</b>	
- de 9 ans	<b>SAMEDI</b>	<b>12h15-13h45</b>	<b>GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS</b>
	<b>JEUDI</b>	<b>18h30-20h00</b>	
- de 11 ans équipe 1	<b>MARDI</b>	<b>18h00-19h15</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
- de 11 ans équipe 2	<b>MERCREDI</b>	<b>17h30-19h00</b>	<b>GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS</b>
- de 11 ans équipe 1 et 2	<b>VENDREDI</b>	<b>18h30-20h00</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
- de 13 ans Masculins équipe 1	<b>LUNDI</b>	<b>18h00-19h15</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
	<b>MERCREDI</b>	<b>16h30-18h00</b>	
	<b>JEUDI</b>	<b>18h00-19h15</b>	
- de 13 ans Masculins équipe 2	<b>MARDI</b>	<b>18h15-19h45</b>	<b>GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS</b>
	<b>JEUDI</b>	<b>18h00-19h15</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
- de 13 ans Féminines (Entente Mont Valérien)	<b>LUNDI</b>	<b>18h00-19h15</b>	<b>COMPLEXE SPORTIF ALAIN MIMOUN</b>
	<b>MARDI</b>	<b>18h30-19h45</b>	<b>GYMNASSE COLLÈGE MARÉCHAL LECLERC (Puteaux)</b>
	<b>VENDREDI</b>	<b>18h00-19h30</b>	<b>GYMNASSE RAGUIDELLES (Suresnes)</b>
- de 15 ans Masculins	<b>LUNDI</b>	<b>18h15-19h45</b>	<b>GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS</b>
	<b>MARDI</b>	<b>19h45-21h15</b>	
	<b>JEUDI</b>	<b>19h45-21h15</b>	
- de 15 ans Féminines (Entente Mont Valérien)	<b>MERCREDI</b>	<b>18h00-19h30</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
	<b>VENDREDI</b>	<b>18h00-19h30</b>	<b>COMPLEXE SPORTIF ALAIN MIMOUN</b>
- de 18 ans Masculins	<b>LUNDI</b>	<b>19h15-20h30</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
	<b>MERCREDI</b>	<b>19h30-20h45</b>	
	<b>JEUDI</b>	<b>19h15-20h30</b>	
- de 18 ans Féminines (Entente Mont Valérien)	<b>MARDI</b>	<b>19h15-20h30</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
	<b>MERCREDI</b>	<b>19h00-20h00</b>	<b>GYMNASSE RAGUIDELLES (Suresnes)</b>
	<b>VENDREDI</b>	<b>19h00-20h30</b>	<b>COMPLEXE SPORTIF ALAIN MIMOUN</b>
+ de 16 ans Masculins	<b>LUNDI</b>	<b>20h30-22h00</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
	<b>MERCREDI</b>	<b>20h45-22h00</b>	
	<b>VENDREDI</b>	<b>20h00-21h30</b>	
+ de 16 ans Masculins (Entente Mont Valérien)	<b>LUNDI</b>	<b>19h45-21h15</b>	<b>GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS</b>
	<b>VENDREDI</b>	<b>20h00-22h00</b>	
+ de 16 ans Féminines	<b>MARDI</b>	<b>20h30-22h00</b>	<b>C.S. MONT-VALÉRIEN</b>
	<b>JEUDI</b>	<b>20h30-22h00</b>	
<b>HAND'FIT</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>19h00-20h30</b>	<b>GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS</b>

# ➤ JUDO



■ Grâce à la complémentarité de ses entraîneurs, l'ESN judo propose à ses adhérents toutes les facettes du judo : loisir, technique et compétition.

**GYMNASSE LÉO LAGRANGE : 6, rue des Aubépines - GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS : 5, rue des Écoles  
CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, rue de l'Union - PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie**

CATÉGORIES	
Éveil-judo	4 à 5 ans (de 2017 à 2018)
Mini-poussins	6 à 7 ans (de 2015 à 2016)
Poussins	9 à 10 ans (de 2013 à 2014)
Benjamins	11 à 12 ans (de 2011 à 2012)
Minimes	13 à 14 ans (de 2009 à 2010)
Cadets	14 à 17 ans (de 2006 à 2008)
Juniors	18 à 20 ans (de 2003 à 2005)
Séniors	21 ans et + (2002 et avant)

NÉS EN 2017 ET 2018 : ÉVEIL-JUDO		
MERCREDI (2017-2018)	15h00-16h00	PALAIS DES SPORTS
SAMEDI (2017-2018)	12h00-13h00	
SAMEDI (2017-2018)	13h00-14h00	
SAMEDI (2018)	9h30-10h30	C.S. VOLTAIRE
SAMEDI (2017)	10h30-11h30	
MERCREDI (2017-2018)	11h00-12h00	GYMNASSE GALOIS
MERCREDI (2017-2018)	16h30-17h30	
SAMEDI (2017-2018)	9h30-10h30	
SAMEDI (2018)	14h00-15h00	
SAMEDI (2017)	15h00-16h00	GYMNASSE LÉO LAGRANGE
LUNDI (2017-2018)	17h00-18h00	
VENDREDI (2017-2018)		

NÉS EN 2015 ET 2016 : MINI POUSSINS		
MERCREDI/VENDREDI	18h00-19h00	C.S. VOLTAIRE
SAMEDI (1 cours/sem.)	11h30-12h30	
MARDI/JEUDI	18h00-19h00	GYMNASSE GALOIS
MERCREDI	14h00-15h00	
SAMEDI	10h30-11h30	
MERCREDI (1 cours/sem.)	12h00-13h00	PALAIS DES SPORTS
MERCREDI	16h00-17h00	
SAMEDI	14h00-15h00	
LUNDI	18h00-19h00	GYMNASSE LÉO LAGRANGE
MERCREDI	17h00-18h00	

NÉS EN 2013 ET 2014 : POUSSINS		
MERCREDI VENDREDI	19h00-20h00	C.S. VOLTAIRE
MARDI JEUDI	19h00-20h00	GYMNASE GALOIS
MERCREDI SAMEDI	15h00-16h00 11h30-12h30	
MERCREDI SAMEDI	17h00-18h00 15h00-16h00	PALAIS DES SPORTS
LUNDI MERCREDI	19h00-20h00 18h00-19h30	GYMNASE LÉO LAGRANGE
SAMEDI (2013 seulement) Cours compétition	16h00-18h00	GYMNASE GALOIS



«Déclaré comme  
"MEILLEUR SPORT POUR FORMER LES JEUNES  
ET LES ENFANTS DE 4 À 21 ANS" par l'UNESCO»

NÉS EN 2011 ET 2012 : BENJAMINS		
LUNDI MERCREDI	18h00-20h00 16h30-18h00	C.S. VOLTAIRE
MERCREDI VENDREDI	18h00-19h30	GYMNASE LÉO LAGRANGE
LUNDI MERCREDI	18h00-19h30 17h30-19h00	GYMNASE GALOIS
SAMEDI Cours compétition	16h00-18h00	GYMNASE GALOIS

DE 2008 À 2003 : CADETS - JUNIORS		
MARDI JEUDI VENDREDI	19h30-21h00 19h30-21h00 20h30-22h00	GYMNASE GALOIS
MERCREDI Cours Kata - Technique	15h00-16h00	C.S. VOLTAIRE
SAMEDI Cours compétition	16h00-18h00	GYMNASE GALOIS

NÉS EN 2009 ET 2010 : MINIMES		
MARDI JEUDI VENDREDI	18h00-19h30 18h00-19h30 20h30-22h00	GYMNASE GALOIS
MERCREDI Cours Kata Technique	15h00-16h00	C.S. VOLTAIRE
SAMEDI Cours Compétition	16h00-18h00	GYMNASE GALOIS

À PARTIR DE 2005 : SENIORS		
LUNDI Kata - Grades	20h30-22h00	GYMNASE GALOIS
MARDI	19h30-21h00	
VENDREDI	20h30-22h00	

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ esnjudo@gmail.com • 🌐 esnjudo.ffjudo.com

📱 • 📷 • 🐦 : Entente Sportive Nanterre Judo

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**

1 certificat médical « Judo en compétition » pour le premier cours est obligatoire pour les majeurs.

## COTISATION

280 €

## CATÉGORIES

Nés en 2008  
ou avant

Adultes

**UN CERTIFICAT MÉDICAL  
À JOUR EST OBLIGATOIRE  
POUR LES ADULTES.**



■ Le Ju-jitsu qui est à l'origine du judo et de tous les arts martiaux japonais, signifie «technique de la souplesse». Cet art martial qui regroupe des techniques de combat à des fins de défense, a été développé par les samourais à l'ère d'Edo. Le Ju-jitsu moderne puise ses techniques dans le judo et l'aïkido. Il favorise le développement d'une relation de confiance et de partage, fondée sur l'entraide mutuelle entre partenaires pour progresser.

### GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS : 5, rue des Écoles (dojo haut)

2008 et avant	LUNDI <i>judo : Kata/Grades</i>	20h30-22h00
	MARDI	20h00-21h30
	JEUDI	

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ [esnjudo@gmail.com](mailto:esnjudo@gmail.com) • 🌐 [esnjudo.ffjudo.com](http://esnjudo.ffjudo.com)

📘 • 📷 • 🐦 : Entente Sportive Nanterre Judo

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre  
ou directement auprès de la section par mail.**



COTISATIONS	
Entre 5 et 9 ans	1 cours : <b>165 €</b> 2 cours : <b>195 €</b>
10 ans et +	<b>225 €</b>
Licence : <b>37 €</b>	

■ Le karaté est un des arts martiaux les plus anciens. Il est inspiré d'échanges entre les différentes peuplades d'Asie.

Le karaté est basé sur des techniques de percussion utilisant l'ensemble des armes naturelles du corps (doigts, mains ouvertes et fermées, avant-bras, pieds, tibias, coudes, genoux, tête, épaules) en vue de bloquer les attaques adverses et/ou d'attaquer.

Le karaté reprend le code du bushido (la voie des techniques du guerrier). C'est alors bien plus qu'un simple sport de combat, mais également un art de vivre. Ce code nous tend vers la maîtrise du corps et de l'esprit. Ce code suivi par les samourais est imprégné d'influences taoïstes et bouddhistes, avec comme valeurs : l'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté et la bienveillance, la modestie et l'humilité, la droiture, le respect, le contrôle de soi, la rigueur.

En apprenant le karaté, on doit donc aussi apprendre à devenir respectable.

GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS : 5, rue des Écoles		
5-7 ans	MERCREDI	15h30-16h30
	SAMEDI	10h00-11h00
8-10 ans	MERCREDI	16h30-17h30
	SAMEDI	11h00-12h00
10-14 ans	MERCREDI	17h30-19h00
	SAMEDI	12h00-14h00
Ados gradés	MARDI	18h00-19h30
	VENDREDI	
Adultes tout niveau	LUNDI	19h30-22h00
	VENDREDI	
Adultes compétition	MERCREDI	14h00-16h00
	SAMEDI	
CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, rue de l'Union		
5-9 ans	MERCREDI	14h00-15h00
10-15 ans	MARDI	18h00-20h00
	JEUDI	

☎ **01 47 24 06 02**  
 📧 **info@esnanterre.com**  
**Inscriptions**  
**au Forum des Sports**  
**le samedi 3 septembre.**

# ➤ KRAV MAGA/SELF-DÉFENSE

## COTISATIONS

16 ans et +

333 €  
+ licence 37 €



■ Le Krav Maga est une méthode de Self-Défense, simple et efficace, accessible à tous, femmes, hommes et enfants : apprentissage de techniques de défenses et de mises en situations au plus près de la réalité, afin de réagir au mieux face à une situation conflictuelle ou d'agression.

■ Toutes les techniques sont basées sur un travail de biomécanique, de gestion du stress de mouvements naturels et de fluidité.

■ Non pas apprendre des positions stéréotypées pour se défendre mais apprendre à se défendre dans n'importe quelle position !

■ Les cours sont dispensés par un professeur qualifié, 3<sup>e</sup> Dan de Nihon Tai Jitsu et 2<sup>e</sup> Dan de Kyusho, enseignant de Krav maga dans plusieurs clubs. Il pratique d'autres arts martiaux : le Systema, le Kali Eskrima et le Taiki Ken.

### GYMNASE RÉPUBLIQUE : 6, rue Anatole-France (dojo)

Self-Défense Krav Maga	LUNDI	19h15-21h15
	MERCREDI	18h15-21h15

☎ 07 88 43 28 75 • ✉ [AutoDefenseSystem@orange.fr](mailto:AutoDefenseSystem@orange.fr)

🌐 [www.autodefensesystem.com](http://www.autodefensesystem.com) • 🌐 : Auto Defense System

S'inscrire en ligne sur  <https://esnanterre.comiti-sport.fr>  
puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.



## COTISATIONS

Fitness	240 €
Cardio/Muscul.	240 €
Fitness et Cardio/Muscul.	300 €

NOUVEAUX COACHS

- Variété de cours : cardio, abdos fessiers cuisses, stretching, gym posturale...

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE  
 CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10-22, RUE DE SURESNES  
 GYMNASSE PIERRE-DE-COUBERTIN : 31, BOULEVARD DU MIDI  
 GYMNASSE PAUL-ÉLUARD : 24, RUE SALVADOR-ALLENDE

## FITNESS\*

LUNDI	10h00-11h00	PALAIS DES SPORTS
	11h00-12h00	Salle de danse
	12h00-12h45	GYMNASSE PAUL-ÉLUARD
	12h45-13h30	Salle omnisports
MARDI	12h00-12h45	C.S. MONT-VALÉRIEN
	12h45-13h30	Salle d'expression
	19h30-20h30	GYMNASSE PIERRE DE COUBERTIN
20h30-21h30		
JEUDI	12h00-12h45	C.S. MONT-VALÉRIEN
	12h45-13h30	Salle d'expression

## CARDIO/MUSCULATION\*

LUNDI	De 18h00 à 22h00	PALAIS DES SPORTS Salle de cardio-training et salle de musculation
MERCREDI		
VENDREDI		

\*Le programme des cours est susceptible d'évoluer. Plus d'informations sur le site internet de l'ESN : [esnanterre.com](http://esnanterre.com)

✉ [info@esnanterre.com](mailto:info@esnanterre.com) • ☎ 01 47 24 06 02

Inscription au Forum des Sports le samedi 3 septembre  
 et au siège de l'ESN au 14, avenue du Maréchal-Joffre à Nanterre.

Documents pour inscription : ATTENTION : photo et certificat médical OBLIGATOIRE.

# ➤ MUAY-THAÏ

## COTISATIONS

De 5 à 16 ans	160 €
Adultes + 16 ans	200 €

## COTISATIONS

Baby boxe	5-7 ans
Enfants	8-12 ans
Ados	13-16 ans
Adultes	+ 16 ans



■ La Muay-thaï sport de combat complet est ouvert à tout public : éducatif et ludique pour les enfants, une vraie discipline alliant rigueur et respect mutuel pour les adolescents, une force et un équilibre pour les adultes. Venez découvrir cette pratique combinant renforcement musculaire et habilités techniques.

### CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, rue de l'Union

Baby boxe 5-7 ans	MERCREDI	15h00-16h30
	SAMEDI	10h30-12h00
Enfants 8-12 ans	MARDI	18h00-19h30
	JEUDI (compétiteurs)	
	SAMEDI	
Ados 13-16 ans	LUNDI	18h30-20h00
	MERCREDI	18h00-19h30
	JEUDI (compétiteurs)	
	VENDREDI	
	LUNDI	
	MARDI	20h00-22h00
MERCREDI		
Adultes + 16 ans	JEUDI	19h30-22h00
	VENDREDI (compétiteurs)	
	LUNDI	
	MARDI	

### GYMNASE PABLO PICASSO : 75, avenue Pablo-Picasso

Baby boxe 5-7 ans	MERCREDI	15h00-16h30
	SAMEDI	10h30-12h00
Enfants 8-12 ans	MARDI	18h00-19h30
	JEUDI	
Ados 13-16 ans	MERCREDI	17h00-18h30
	VENDREDI	18h30-20h00
Adultes + 16 ans	MARDI	20h00-22h00
	JEUDI	
	VENDREDI	

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ [info@esnanterre.com](mailto:info@esnanterre.com)

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre et reprise des entraînements lundi 5 septembre.

Un certificat médical avec la mention « pratique en compétition » à jour est obligatoire.

# PANCRACE/MMA/LUTTE



BORZ



## CATÉGORIES / COTISATIONS

Pancrace 10-16 ans	200 €
Pancrace + 16 ans	250 €

C. S. VOLTAIRE :  
44, rue de l'Union

LUNDI	
MERCREDI	20h00-22h00
VENDREDI	
SAMEDI	14h30-16h30

■ Le Pancrace est une discipline émergente qui génère de plus en plus de licenciés et d'adeptes. Cette discipline sollicite passion et intérêt quant à sa richesse de techniques. Ce sport sollicite toutes les filières énergétiques, la stratégie et l'imagination. C'est une discipline qui est ouverte à tout âge. Débutants et confirmés partageront les mêmes cours où un échange est nécessaire pour une progression mutuelle. Nous vous invitons à venir découvrir ce sport en pleine expansion qui génère tant de passion que d'effort.

# PENCHAK SILAT



## CATÉGORIES / COTISATIONS

- 16 ans	200 €
17 ans et plus	250 €

C. S. VOLTAIRE :  
44, rue de l'Union

LUNDI	
MERCREDI	20h00-22h00
VENDREDI	18h30-21h30
SAMEDI	13h00-16h00

■ Le Pencak silat est un art martial indonésien. Il est pratiqué avec des armes ou à mains nues. En général, le pencak silat développe des séries d'enchaînements de mouvements codifiés qui comportent un vaste répertoire d'attaques, de parades, et d'esquives. L'apprentissage consiste à mémoriser une série de techniques de base (maîtrise des mouvements). Il permet de s'exercer aux esquives, parades et contres. Ces techniques de base seront ultérieurement complétées par des techniques de clés, fauchages, projections et par l'apprentissage des armes.

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ [info@esnanterre.com](mailto:info@esnanterre.com)

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre et reprise des entraînements lundi 5 septembre.

Un certificat médical à jour est obligatoire.

### COTISATIONS

De 14 à 16 ans	<b>160 €</b>
17 ans et plus	<b>200 €</b>



■ Cours exclusivement réservés aux femmes et ce quelque soit leur âge. Initiez-vous au Cardio-boxe dans une ambiance stimulante. Séances intensives pour garder la forme : frappes au sac, paos, exercices de renforcement musculaire, cardio, etc.

**CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, rue de l'Union**  
**GYMNASE PABLO PICASSO : 75, avenue Pablo-Picasso**

<b>MARDI et JEUDI</b>	18h30-20h00	<b>CENTRE SPORTIF VOLTAIRE</b>	
	20h00-21h30		
<b>SAMEDI</b>	10h00-13h00		
	14h30-16h00		
<b>LUNDI</b>	18h30-20h00		<b>GYMNASE PICASSO</b>
	20h00-21h30		
<b>MERCREDI</b>	18h30-20h00		
	20h00-21h30		
<b>SAMEDI</b>	14h30-17h00		

☎ **01 47 24 06 02** • ✉ [info@esnanterre.com](mailto:info@esnanterre.com)

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre et reprise des entraînements lundi 5 septembre.**  
 Un certificat médical à jour est obligatoire.

Avec le soutien de :



PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (piscine)  
PAUL-VAILLANT-COUTURIER : rue Pierre-Sergent/rue de Saint-Cloud (piscine)

**POUR PLUS D'INFORMATIONS, MERCI DE CONTACTER LA SECTION NATATION**

■ Pratique à partir de 4 ans (enfants nés en 2018)

☎ **01 47 24 34 02 et 01 46 69 08 65**

✉ **natationnanterre@gmail.com**

**Pré-inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> juin 2022 par téléphone au 01 47 24 34 02  
les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h30 à 12h et de 14h à 16h.**

Documents à prévoir pour le dossier d'inscription :  
un certificat médical d'aptitude à la pratique de la natation et un chèque d'adhésion.

# » PÉTANQUE

## COTISATIONS

40 €

## CATÉGORIES

A partir  
de 16 ans

Tous  
niveaux



■ La pétanque est un sport mixte qui s'adresse à tous sans distinction d'âge ni de sexe. Véritable symbole de la culture méditerranéenne, la pétanque allie le plaisir et la compétition dans un esprit généreux et convivial.

**BOULODROME LOUIS ROGARD : 20, rue des Molières**

**MARDI/JEUDI**

**17h30-21h00**

**VENDREDI/SAMEDI/DIMANCHE**

**14h30-21h00**

☎ **01 47 24 06 02** • ✉ **info@esnanterre.com**

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**



## COTISATIONS

À partir de 16 ans

1 cours/sem **265 €**

2 cours/sem **400 €**

■ Le Pilates est une méthode qui apporte renforcement musculaire, souplesse, force, détente et bien-être. Au sol ou debout, avec ou sans matériel, le Pilates est constitué d'enchaînements d'exercices de stretching, de renforcement musculaire et de mobilisation des articulations. Basé sur une respiration thoracique, il améliore la concentration et l'équilibre.

PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie		
Intermédiaires	LUNDI	12h30-13h30
Débutants et séniors		13h30-14h30
Tous niveaux	MARDI	12h30-13h30*
	SAMEDI	10h30-11h30

CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, rue de l'Union		
Tous niveaux	LUNDI	19h00-20h00
		20h00-21h00
	JEUDI	12h30-13h30
		19h30-20h30
Débutants		18h30-19h30

CS MONT-VALÉRIEN : 10-22, rue de Suresnes		
Tous niveaux	SAMEDI	09h00-10h00

COURS EN LIGNE (ZOOM)		
Déconseillé aux débutants	MARDI	19h00-20h00

\* Sous réserve

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ info@esnanterre.com • ✉ esn.pilates@gmail.com

S'inscrire en ligne sur  <https://esnanterre.comiti-sport.fr>  
puis inscription au Forum des Sports le samedi 3 septembre.

COTISATIONS	
Adultes	260 €
Jeunes de 14 à 17 ans	190 €
Nage uniquement le mardi	157 €
<b>Réduction adhérent famille à partir de la 3<sup>e</sup> personne</b>	
Adultes	226 €
Jeunes de 14 à 17 ans	162 €
Nage uniquement le mardi	140 €



## ■ Enseignement technique :

- Préparation et passage de brevets fédéraux FFESSM niveaux 1, 2, 3
- Préparation en collaboration avec le Codep 92 du niveau 4 et diplôme initiateur et MF1 MF2
- Entraînement à la fosse UCPA de Villeneuve-la-Garenne (3e vendredi de chaque mois)

## ■ Activités complémentaires proposées par le club :

- Apnée : préparation et passage des niveaux Apnéiste et Apnéiste confirmé en piscine, entraînements en fosse
- Biologie sous-marine : cours en salle et passage des niveaux PB1, PB2 et FB1 (en liaison avec le Codep 92)
- Entraînement piscine Nage avec palmes et nage en eaux vives
- Entraînement à la plongée sportive en piscine (PSP)
- Baptême de plongée et d'apnée sur demande le mardi (gratuit)

## ■ Sorties techniques et loisirs (hors cotisations) :

- Passage des niveaux de plongée en mer
- Sorties techniques et loisirs : en carrière, Bretagne (îles Glénan), Méditerranée
- Entraînement piscine et milieu naturel (Cergy-Pontoise et Beaumont-sur-Oise)
- Compétitions NAP et NEV catégorie I et II (descentes de rivières)

PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (piscine)		
Plongée (14-18 ans)	MARDI	20h30-22h00
Apnée		
Nage avec palmes	JEUDI	
Plongée (18 ans et +)		

➔ [president.palmers@free.fr](mailto:president.palmers@free.fr) • ☎ 01 47 24 06 02 • 🌐 [www.palmers.clubeo.com](http://www.palmers.clubeo.com)

S'inscrire en ligne sur  <https://esnanterre.comiti-sport.fr>

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre et au siège de l'ESN au 14, av. du Maréchal-Joffre à Nanterre (Place de la Boule) les jeudis 8 et 15 septembre de 19h00 à 21h00 puis aux heures de cours sur le lieu de pratique.

Pièces à fournir (âge minimum 14 ans) : bulletin d'adhésion, copie du certificat médical d'aptitude de la FFESSM (- de 3 mois) : à télécharger sur <http://www.palmers.clubeo.com/> (cocher la case compétition sur le certificat), cotisation annuelle et 2 photos.



## COTISATIONS

55 €

**f** : ESNrandonnée

■ La randonnée est une activité physique aux multiples bienfaits, ne nécessitant pas de matériel sophistiqué (juste de bonnes chaussures). Nous organisons tous les dimanches des randonnées principalement en Île de France de 15 à 25 km. Au programme découverte de la nature, du patrimoine mais aussi convivialité et bonne humeur ! Rejoignez-nous, en vous inscrivant à une randonnée d'essai (sans engagement) par mail à rando.nanterre@gmail.com.

S'inscrire en ligne sur  <https://esnanterre.comiti-sport.fr>

Puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre ou par mail rando.nanterre@gmail.com.

## » RELAXATION ÉVOLUTIVE

### COTISATIONS

16 ans et + (adultes)

225 €

Forfait 2 activités : danse,  
relaxation ou énergie bien-être

300 €



■ Dans la vie quotidienne les occasions « d'être tendu » ne manquent pas ! Le corps, au fil du temps, accumule des résistances, des contractures, lesquelles, l'empêchent de respirer, de s'exprimer. Fragilisé, l'organisme est entraîné dans un surcroît de fatigue. La relaxation évolutive permet un réel retour au calme et favorise un contact plus simple, plus authentique avec la vie de tous les jours. Cette pratique propose à chacun de découvrir, d'expérimenter et de développer les outils de sa propre détente (physique et émotionnelle).

### PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (salle de danse)

Adultes	MARDI	18H15-19H15
Adultes		19H15-20H15
Adultes (relaxation)	MERCREDI	18H45-19H45

✉ [esndanse92@gmail.com](mailto:esndanse92@gmail.com) • ☎ 01 47 24 06 02

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre. Reprise des cours le lundi 12 septembre.

## COTISATIONS

Baby-roller	100 €
École de roller	160 €
Adultes roller	180 €
Vitesse découverte enfants et vitesse compétition*	200 €

\* Un nombre de compétition est demandé dans l'année

## CATÉGORIES

4-5 ans	Baby-roller
À partir de 6 ans	École de roller
	Vitesse découverte enfants
À partir de 8 ans	Vitesse compétition** enfants adultes
À partir de 16 ans	Adultes roller

\*\*Sous réserve de la validation du niveau



CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10-22, rue de Suresne  
CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE : 200, avenue de la République

- **Baby-roller** : un parent obligatoire sur place pendant le cours, en fonction des règles sanitaires en vigueur.
- **Vitesse** : agilité, technique de patinage, travail en peloton, tactique de course. Participation à des challenges régionaux et nationaux (le club est présent sur les championnats de France Indoor/Piste/Route).

Vitesse enfants	LUNDI	19h00-20h30	PLATEAU DU C.S. DU MONT-VALÉRIEN
Roller adultes		20h30-21h30	
Vitesse enfants	MERCREDI	19h00-20h30	
Roller adultes	MERCREDI	20h30-21h30	
École de roller	SAMEDI	09h00-10h00	GYMNASE UNIVERSITÉ
Vitesse découverte		10h10-11h10	
Vitesse compétition		11h15-13h00	
École de roller		14h30-15h30	
Baby-roller		15h45-16h45	

➤ [bureaurollernanterre@gmail.com](mailto:bureaurollernanterre@gmail.com) • <https://www.esnanterre.com/roller/>

Inscription au Forum des Sports le samedi 3 septembre.

Reprise des cours le samedi 17 septembre.



■ Le Taekwondo est un moyen de défense, sans armes, qui utilise des techniques telles que : coups de pied, coups de poing, sauts, blocages, esquives et déplacements. Le corps entier est la seule arme utilisée. Plus qu'un combat physique, l'aspect art martial représente une manière de penser et un mode de vie qui incluent éthique et discipline.

## COTISATIONS

Poussins Pupilles	200 €
Enfants - Ados	260 €
Adultes 2 cours/semaine	320 €
Adultes - ouvert à tous les cours de la semaine	360 €

## CATÉGORIES

Né(e) entre 2017 et 2016	Poussins
Né(e) entre 2016 et 2015	Pupilles
Né(e) de 2014 à 2012	Enfants
Né(e) de 2011 à 2008	Ados
Né(e) avant 2007 (inclus)	Adultes

GYMNASÉ RÉPUBLIQUE : 6, rue Anatole-France  
 GYMNASÉ PIERRE DE COUBERTIN : 31, boulevard du Midi  
 CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, rue de l'Union

Poussins - Pupilles	LUNDI	18h00-19h00	GYMNASÉ RÉPUBLIQUE
Cours élités		19h00-20h15	
Adultes : Démo freestyle		20h00-22h00	
Enfants	MARDI et JEUDI	18h30-19h30	
Ados		19h30-20h30	
Adultes - Cours Combat		20h30-22h00	
Poussins	MERCREDI	18h15-19h00	GYMNASÉ P. DE COUBERTIN
Pupilles		19h00-19h45	
Cours élités		19h45-20h30	
Équipe de technique		20h30-22h00	
Toutes catégories		18h15-20h15	C.S. VOLTAIRE

☎ 06 12 96 80 79 • 🌐 [www.tkdnanterre.wixsite.com/club](http://www.tkdnanterre.wixsite.com/club) • 📱 @NanterreTaekwondo  
**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**

## COTISATIONS

2008 et avant	230 €
---------------	-------



■ Le taïso qui signifie «préparation du corps» en japonais, trouve son origine dans les préparations physiques traditionnelles des judokas. Le taïso se pratique en tenue de sport, il allie renforcement musculaire, étirements et relaxation. Il contribue à la pleine harmonie du corps et de l'esprit.

Le taïso vous permettra de vous approcher des arts martiaux sans faire de combat ni de chute, et ce dans une ambiance ludique.

Le taïso s'adapte à tous, sportif ou non, sans limite d'âge.

## GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS : 5, rue des Écoles (dojo 2<sup>e</sup> étage)

2008 et avant	LUNDI	19h30-20h30
	MERCREDI	19h15-20h45

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ [esnjudo@gmail.com](mailto:esnjudo@gmail.com) • 🌐 [esnjudo.ffjudo.com](http://esnjudo.ffjudo.com)

📘 • 📷 • 🐦 : Entente Sportive Nanterre Judo

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.



■ Jeu sportif ou sport de compétition à part entière. À vous de voir. Dans notre salle spécifique (10 tables), vous pourrez pratiquer le Tennis de Table selon deux formules : «Jeu libre» (sans encadrement technique), ou bien, «Jeu libre» ET «Entraînement dirigé» sous l'encadrement technique de Stéphane, éducateur sportif breveté d'État.

**Perspectives 2022-2023** : création d'un créneau «sport Santé-Bien-être», poursuite de la promotion de notre sport auprès des féminines adultes, des familles et des entreprises. Nos objectifs prioritaires, en compétition, sont le maintien des équipes masculines ESN 1 en **Régionale 2** et ESN 2 en **Pré-Régionale** et la progression des jeunes aussi bien en individuel que par équipes.

GYMNASSE PAUL ÉLUARD : 24, rue Salvador-Allende (Salle de tennis de table)		
Entraînements dirigés mixtes Masculins-Féminines		
Poussin(e)s, benjamin(e)s et minimes débutants	MERCREDI	14h00-15h00
	VENDREDI	18h00-18h45
Benjamin(e)s et minimes confirmé(e)s	MERCREDI	15h00-16h30
Cadet(te)s et juniors débutants et confirmés	MERCREDI	15h00-16h30
Groupe « compétition » jeunes G/F : Benjamins/minimes/cadets/juniors	MERCREDI	16h30-18h30
	VENDREDI	18h45-20h00
Sport Santé-Bien-être Adultes	JEUDI	18h00-19h00
Adultes/juniors, tous niveaux	JEUDI	19h00-20h30
Adultes, cadets et juniors G/F « compétitions »	LUNDI	19h00-21h00
	JEUDI	19h00-20h30
« Jeu libre » seulement, mixte Masculins-Féminines		
Séniors, juniors et cadets	MERCREDI	18h30-20h30
Toutes catégories d'âge et parents d'adhérent(e)s	SAMEDI <small>(sauf si compétition)</small>	14h00-16h00
Entreprises	MARDI ET JEUDI	12h00-13h30

## CATÉGORIES ET COTISATIONS

Formule « jeu libre » + entraînement dirigé  
(le montant de la cotisation inclut le coût de la licence FFTT)

Poussins G/F nés en 2014 et après Benjamins G/F 2012-2013 Minimes G/F 2010-2011 Cadets et Cadettes 2008-2009 Juniors G/F 2004-2005-2006-2007	180 €
Séniors dames nées en 2003 et avant	190 €
Séniors messieurs nés en 2003 et avant	210 €
Adultes Sport Santé-Bien-être (jeudi 18h00-19h00 uniquement)	160 €
Formule « jeu libre » (licence « Promotionnelle » FFTT incluse)	
Séniors dames nées en 2003 et avant	170 €
Séniors messieurs nés en 2003 et avant	190 €
Parents de jeune adhérent(e) (samedi après-midi uniquement sauf si compétition)	90 €
Entreprises (mardi et jeudi midi)	160 €

**Nouveau site de la section**  [esnannerrett.com](https://esnannerrett.com)  
**Pour l'inscription en ligne :**  [esntiel@free.fr](mailto:esntiel@free.fr)

**Inscriptions au Forum des Sports, stand ESN Tennis de table le sam. 3 sept. ou dans la salle de tennis de table au gymnase Paul Éluard, pendant les créneaux de pratique indiqués dans le tableau. Reprise des entraînements dirigés à partir du lundi 5 sept. 2022 selon créneaux.**

**Autre possibilité d'inscription en ligne sur**  <https://esnannerre.comiti-sport.fr> activité tennis de table (pas de règlement en ligne de la cotisation cette saison).



**COURTS DE TENNIS  
MICHEL JAQUET**  
138, rue de Garches

## OUVERTURE DES TERRAINS DE TENNIS

SEMAINE  
ET WEEK-END  
DE 08H00 À 22H00

## OUVERTURE DU CLUB HOUSE

SEMAINE  
DE 15H00 À 19H30  
MERCREDI  
DE 14H00 À 19H30  
ET SAMEDI  
DE 09H00 À 20H00



« 3 courts en green set au Palais des Sports ».

**COURTS DE TENNIS  
PALAIS DES SPORTS**  
136, avenue Joliot-Curie

## OUVERTURE DES TERRAINS DE TENNIS

SEMAINE  
DE 09H00 À 22H00  
WEEK-END  
DE 09H00 À 20H00

**COURTS DE TENNIS  
COMITÉ DES  
HAUTS-DE-SEINE**  
4 Rue Édouard-Manet,  
92500 Rueil-Malmaison

LUNDI ET MARDI  
DE 17H00 À 23H00  
JEUDI  
DE 17H00 À 20H00

COTISATIONS* ET CATÉGORIES		
Formule Jeu Libre	Juniors 2004 et après	<b>290 €</b>
	Séniors 2005 et avant	<b>360 €</b>
	Semaine et journée avant 18h00 Séniors 2005 et avant	<b>212 €</b>
École de Tennis	Baby 2018-2019	<b>285 €</b>
	Mini 2017	<b>300 €</b>
	Juniors 2009-2016	<b>375 €</b> 1h00 de 4 à 6 joueurs <b>550 €</b> 2x1h00
	Ados plateau 2005-2008	<b>400 €</b> 1h00 à 10 sur 2 terrains
	Ados intensif 2005-2008	<b>470 €</b> 1h30 à 6 sur 1 terrain
Cours Adultes	Formule extérieure	<b>590 €</b> 1h00 à 4 sur 1 terrain extérieur
	Cours collectifs	<b>710 €</b> 1h00 à 4 sur 1 terrain couvert
	Formule plateau	<b>780 €</b> 1h30 à 8 sur 2 terrains couverts
	Formule intensive	<b>895 €</b> 1h30 à 4 sur 1 terrain couvert
Compétition (sur sélection)	Mini + 2016-2017	<b>480 €</b> pour 2 x 1h00
	Groupe Espoir 2015 à 2004	<b>650 €</b> pour 2h30 tennis + 1h physique
	Groupe Performance 2015 à 2004	<b>850 €</b> 3 entraînements de tennis + 1 entraînement physique
	Groupe Horaires aménagés	<b>1200 €</b> 4 entraînements de tennis + 1 entraînement physique



« Le Tennis Club Michel Jaquet c'est :  
 2 courts couverts en green, 4 courts extérieurs en quick, 3 courts extérieurs en terre battue  
 « tout temps », 1 mur d'entraînement, 1 club house ».

COTISATIONS* ET CATÉGORIES		
Séances supplémentaires	Club Mini	160 €
	Club Ados	180 €
	Entraînement physique	100 €
	Adultes cours collectif	365 €
	Adultes intensifs	550 €
	Adultes plateau	450 €

\* Dont 32 € de licence pour les adultes, 20 € pour les enfants et 30 € pour les clubs baby et mini.

**Droits d'entrée nouvelle adhésion : Enfant 20 € - Adulte 50 €**

- Réduction de 50 € pour les cours adultes en semaine en journée (avant 17h00).
- Réduction de 30% sur le montant le plus petit à partir du 3e inscrit de la même famille, hors part club et hors licence.

Baby tennis à partir de 3 ans, mini tennis, école de tennis, centre d'entraînement, club junior, cours collectifs, stages équipes de compétition, tournois et animations...

☎ **01 47 72 22 02** • ✉ **esn.tennis@wanadoo.fr**

🌐 **www.esntennis.fr** • 📱 **@ESNanterretennis**

**Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.**

Pour une adhésion simple, sans cours, vous pouvez vous rendre tout au long de l'année directement au club house : bulletin d'adhésion, certificat médical, règlement de cotisation et une photo d'identité.

# ➤ TIR À L'ARC

COTISATIONS	
Jeunes (nés entre 2005 et 2012)	170 €
	200 € (avec location de matériel*)
Adultes (nés en 2004 et avant)	185 €
	235 € (avec location de matériel*)
+ Licence FFTA obligatoire (1)	

\*Uniquement pour les archers qui ne possèdent pas leur matériel (arc, flèches, protections)



■ Tir en salle jusqu'à 30 mètres... Et Tir en plein air jusqu'à 50 mètres...

Passage de flèches F.F.T.A (10, 15, 20, 25 et 30 m.).

Un pas de tir en plein air est accessible aux archers confirmés sur le stade Vincent Pascucci (ouvert selon les horaires de la structure).

STADE VINCENT PASCUCCI : 135, avenue de la Commune de Paris GYMNASE VICTOR HUGO : 32/42, rue Marcelin-Berthelot			
Jeunes	MARDI	18h00-19h30	GYMNASE VICTOR HUGO De septembre à avril puis au stade Vincent Pascucci d'avril à juin.
Adultes		19h30-22h00	
Jeunes débutants	MERCREDI	17h30-19h00	
Adultes débutants		19h00-20h30	
Adultes maîtres	VENDREDI	20h30-22h00	
Jeunes et adultes		18h00-19h30	
Adultes maîtres	19h30-21h00		
Archers confirmés	TOUS LES JOURS	SUIVANT HORAIRES D'OUVERTURE DE LA STRUCTURE	STADE VINCENT PASCUCCI

(1) La prise d'une licence auprès de la FFTA est obligatoire pour toute adhésion :

- Licence jeune (moins de 11 ans) : 28 €

- Licence jeune : 51 €

- Licence adulte pratique en club : 63 €

- Licence adulte en compétition : 75,50 €

(NB : une licence pratique en club peut évoluer vers une pratique en compétition en cours de saison)

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ [archersnanterre@gmail.com](mailto:archersnanterre@gmail.com)

S'inscrire en ligne sur  <https://esnanterre.comiti-sport.fr>  
puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.

## SAVATE FORME

### CATÉGORIES / COTISATIONS

18 ans et +	150 € / 1 activité
	225 € / 2 activités

**PALAIS DES SPORTS :**  
136, avenue Joliot-Curie  
(salle multisports)

<b>LUNDI</b>	<b>20h00-21h30</b>
--------------	--------------------

■ Cette activité est un savant mélange d'aérobic et de diverses boxes connues. Elle se pratique en musique et s'inspire des cours de cardio-training.

Idéal pour brûler des calories dans une super ambiance.



## STRONG NATION

### CATÉGORIES / COTISATIONS

18 ans et +	150 € / 1 activité
	225 € / 2 activités

**GYMNASE PABLO PICASSO :**  
75, avenue Pablo-Picasso  
(salle de danse)

<b>JEUDI</b>	<b>20H30-22H00</b>
--------------	--------------------

<https://strong.zumba.com/fr-FR/class>



■ STRONG est un entraînement haute intensité pour tout le corps révolutionnaire, pendant lequel chaque mouvement de cardio et de musculation est parfaitement synchro avec une musique originale.

Vous vous entraînez en rythme et repoussez vos limites tout en brûlant encore plus de calories. Vivez le fitness en synchro parfaite quel que soit votre niveau !!!

☎ 06 86 86 71 59 (Aurore) • ✉ [info@esnanterre.com](mailto:info@esnanterre.com)

📷 : @tonicboxing - 📘 : @TonicBoxing - 📺 : Tonic Boxing

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre.

Public exclusivement féminin/Cours d'essai gratuit.

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire/1 photo d'identité.

# ► TRIATHLON

COTISATIONS	
Junior Compétition 2004-2005	220 €
Femmes Compétition	280 €
Hommes Compétition	310 €
Loisir homme et femme	256 €



■ Vous cherchez un sport équilibré, ludique et complet, le triathlon est pour vous. La pratique et l'enchaînement de 3 sports dont 2 portés (par l'eau, par le vélo) sont variés, bons pour le cœur, les muscles, les articulations.

### L'ESN Triathlon accueille les adultes :

- de tous les niveaux : du débutant (sachant nager à minima), à la pratique loisirs, aux compétiteurs voire experts.
  - de tous les profils : des jeunes adultes aux vétérans, hommes et femmes.
  - de toutes les envies : se dépasser, se challenger ou juste faire du sport lors des entraînements.
- Nos entraîneurs diplômés adaptent leur pédagogie à chacun, quel que soit votre objectif, du triathlon découverte au mythique Ironman.

STADE JEAN GUIMIER : 107, avenue Pablo-Picasso PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (piscine)			
Natation	DU LUNDI AU SAMEDI	11h45-13h30	PISCINE DU PALAIS DES SPORTS
	MARDI	19h00-20h30	
	JEUDI		
	VENDREDI		
Vélo	DIMANCHE Vélo de route - Sorties VTT fréquentes le samedi	8h30	104, AV PAUL-DOUMER RUEIL-MALMAISON
Course à pied	LUNDI	18h45-20h15	STADE JEAN-GUIMIER
	JEUDI	18h00-19h30	



📍 [esnannerretriathlon.com](https://esnannerretriathlon.com) • ✉ [esnannerretriathlon@gmail.com](mailto:esnannerretriathlon@gmail.com)

📷 : [esnannerretriathlon](https://esnannerretriathlon.com) et 🗣 : E.S. Nanterre triathlon

S'inscrire en ligne sur 🌐 <https://esnannerre.comiti-sport.fr>  
puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre  
et le lundi soir sur la piste du Stade Jean-Guimier.

Documents à fournir pour l'inscription : 1 certificat médical d'aptitude à la pratique du triathlon et chèque d'adhésion. Pour les personnes de plus de 50 ans, nous recommandons de passer, un test d'effort auprès d'un médecin du sport, avant de commencer la pratique.



■ Après 20 ans passés dans les plus hautes divisions nationales, la section volley-ball renoue avec sa tradition première : les jeunes et les loisirs. Les jeunes, des poussins (M11) aux juniors (M21), filles ou garçons, nous pouvons proposer une initiation ou de la compétition. Nous avons des équipes dans les championnats organisés par la Ligue ou le Comité. Une école de volley est ouverte pour les plus jeunes. Les loisirs viennent pour leur plaisir et peuvent participer à des compétitions officielles inter-clubs loisirs. Les séniors adeptes de matchs ont aussi leur équipe.

COTISATIONS	
M11 - M13 École de volley 1 séance/semaine	170 €
M13 - M15 M18 - M21 2 séances/semaine	190 €
Duo parents/enfants (9-11 ans)	200 €
Loisirs sans compétition	200 €
Loisirs avec compétition	215 €
Séniors	
Samedi adhérents ESN	30 €
Samedi non adhérents ESN	150 €

CATÉGORIES	
Nés en 2012-2013	M11
Nés en 2010-2011	M13
Nés en 2008-2009	M15
Nés en 2005 2006, 2007	M18
Nés en 2002, 2003, 2004	M21
Nés en 2002 et avant	Séniors et loisirs adultes

GYMNASSE PAUL ÉLUARD : 24 rue Salvador-Allende		
Loisirs adultes mixtes (confirmés)	LUNDI	18h00-20h00
M11-M13 mixtes ECV	MERCREDI	16h00-18h00
M13-M15-M18-M21 masc. et M13 fém.	MARDI et JEUDI	18h00-20h00
M15-M18-M21 fém.	MERCREDI et VENDREDI	
Loisirs mixtes intermédiaire	MERCREDI	20h00-22h00
Loisirs intermédiaire ou 4x4 fém. compét.	VENDREDI	
Séniors fém. compét.	MERCREDI et VENDREDI	
Séniors masc. compét. et M21	MARDI et JEUDI	
Loisirs	SAMEDI	09h00-10h30
Duo volley* Parents enfants (9-11 ans)		
Créneaux dispo sur réserv. si nos compétiteurs jouent à l'ext.	SAMEDI et DIMANCHE	13h00-18h00

\* 5 binômes minimum pour que l'activité voit le jour

GYMNASSE VICTOR HUGO : 32/42, rue Marcelin-Berthelot		
Loisirs adultes mixtes (confirmés)	LUNDI	20h15-22h00
Loisirs intermédiaire	JEUDI	18h00-20h00
Loisirs 4x4 masc. compét.	JEUDI	20h00-22h00
Loisirs adultes mixtes. compét.		

☎ 0147 24 06 02 • ✉ [volley.esn@gmail.com](mailto:volley.esn@gmail.com)

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre et aux heures et lieux de cours.

## COTISATIONS

Cours d'essai possible 1 fois	<b>10 €</b> (Non déductible)
1 cours/semaine	<b>290 €</b>
2 cours/semaine	<b>464 €</b>
3 cours/semaine	<b>644 €</b>

## CATÉGORIES

16 ans et plus



■ L'apprentissage s'effectue par niveau. Chaque séance se déroule dans le respect de l'anatomie et de la physiologie de chaque corps. Des postures aux multiples bénéfiques vous sont proposées par des professeurs certifiés de grande expérience.

### PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (salle de danse ou multisports)

Niveau	Jour	Horaires	Salle
Cours doux	LUNDI	17h30-19h00	Danse
1	JEUDI	09h00-10h30	
2		10h30-12h00	
3		12h15-13h45	
2/3		20h15-21h45	
3/4	VENDREDI	18h00-19h45	Multisports
1/2		19h45-21h15	
1	SAMEDI	09h00-10h30	
2/3		10h45-12h15	

### CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, rue de l'Union (salle de danse)

Niveau	Jour	Horaires
3/4	LUNDI	12h00-13h30
1/2	MARDI	20h30-22h00
1	MERCREDI	09h30-11h00
Cours doux		11h00-12h30
1		18h00-19h30
2/3		19h45-21h15
1	VENDREDI	18h15-19h45
2		20h00-21h30
4	SAMEDI	09h00-10h45
1/2		10h45-12h15
3		12h15-13h45

S'inscrire en ligne sur  <https://esnanterre.comiti-sport.fr>

Mail de la section yoga : ✉ [Yoga92@pm.me](mailto:Yoga92@pm.me) • 📞 [yoga-iyengar-nanterre.fr/](https://www.yoga-iyengar-nanterre.fr)

Vie de la section : 🗣️ (page et groupe privé) : [yoga-iyengar-nanterre](https://www.yoga-iyengar-nanterre.fr)

Obligatoires lors de l'inscription : photo, règlement et certificat médical datant de moins de 3 mois.



## COTISATIONS

À partir de 16 ans

1 cours/ semaine	125 €
2 cours/ semaine	225 €
3 cours/ semaine	300 €

■ La Zumba est une méthode de fitness combinant exercices physiques, danses et musiques latines. Son objectif : brûler des calories ou simplement garder la forme tout en s'amusant.

Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, tango, flamenco...), mais aussi de styles variés comme la danse du ventre ou la Quebradita.



### GYMNASE PAUL ÉLUARD : 24, rue Salvador-Allende

LUNDI	21h00-22h00	Salle polyvalente
MERCREDI	20h30-21h30	
SAMEDI	10h30-11h30	Salle omnisports

☎ 01 47 24 06 02 • ✉ [info@esnanterre.com](mailto:info@esnanterre.com)

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 3 septembre  
et au siège de l'ESN au 14, avenue du Maréchal-Joffre à Nanterre.





Plus d'un siècle d'expérience  
dans le secteur des Travaux Publics et Privés



- Voirie et réseaux divers
- Aménagements qualitatifs
- Assainissement
- Terrassement
- Maçonnerie
- Pavage

UFS - 218, rue Michel Carré - 95870 Bezons  
Tél.: 01 30 76 39 30 - Email : [contact@sn-ufs.fr](mailto:contact@sn-ufs.fr)  
[www.sn-ufs.fr](http://www.sn-ufs.fr)





**Audacieuse ? Ambitieux ?  
Créative ? Curieux ? Généreux ?**

Chez VINCI, c'est vous qui allez enrichir  
nos entreprises de votre personnalité.

**Vous serez bien chez nous.**



FRANCE