



FTERS DE SOUTENTR NANTERRE



L'équipe en charge de la collecte des déchets ménagers de votre ville est très fière de soutenir le club de basket-ball de Nanterre.





Sommaire



Édito des co-Présidents	3
Édito du Maire	5
ES 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	69/70



Aquabike	.14
Aquaform	15
Athlétisme	.16
Athlé-running	17
Badminton	18
Basket-ball	19
Bébé nageur	.20
Boxe anglaise	21
Boxe	
20/10	
Pugilistique 22	2/23
Pugilistique 22	23
Pugilistique 22 Energy thaï	23 24
Pugilistique 22 Energy thaï	23 24 25
Pugilistique 22 Energy thaï	23 24 25 26
Pugilistique	23 24 25 26 27
Pugilistique 22 Energy thaï Capoeira Danse Echecs Energie bien-être	23 24 25 26 27 28

F00tball 30/3 I
Futsal
Golf
Gymnastique
Rythmique
Gymnastique
Artistique 36/37
Handball
Judo
Ju-jitsu
Karaté
Renforcement musculaire/
Cardio training 44
Muay-thaï 45
Pancrace Borz/MMA46
Penchak Silat
Cardio Boxe Training47
Natation

Pétanque	49
Pilates	50
Plongée	51
Randonnée	52
Relaxation	
Évolutive	52
Roller	53
Self-défense/Krav maga	54
Taekwondo	55
Taïso	56
Tennis de table	57
Tennis	/59
Tir à l'Arc	60
Tonic Boxing	61
Triathlon	62
Volley	63
Yoga 64 /	65



AGRÉÉE PAR LES MINISTÈRES ET ADMINISTRATIONS

11, rue Roger Girodit - 94140 Alfortville

Tél. 01 43 96 98 74 - Fax 01 43 96 96 50

PEINTURE - RAVALEMENT DÉCOR - SOL







Edito des co-Présidents

ncore une saison sportive très particulière puisqu'en raison de la pandémie, certaines sections n'ont pratiquement pas pu assurer d'entraînements (les sports de combat, les activités nautiques et toutes les activités en salle). Le confinement n'a pas affecté toutes les activités et les catégories d'adhérents de la même facon : les sports de plein air (Football, Athlétisme, Tennis, Triathlon (sauf Natation) et Pétanque) ont moins souffert que les autres, les mineurs ont été davantage protégés que les adultes.

Nous avions pris l'engagement de dédommager les séances non assurées et nous l'avons tenu ! Remercions tous ceux qui, dans un bel effort associatif et solidaire ont choisi de procéder à un don plutôt que d'opter pour un remboursement ou un avoir.

Malgré ces difficultés, malgré la perte significative d'adhérents pour la saison 2020/2021, conséquence de la pandémie, notre association est restée pérenne grâce à sa gestion rigoureuse et au soutien de la Municipalité. Nos actions n'ont pas cessé : nous avons pu mener à bien les travaux de réfection des courts de tennis et les parties annexes sont programmés afin d'être aménagées dans les mois à venir. L'Athlétisme, sport majeur et Olympique évolue au sein de l'ESN avec le regroupement ESN/NAC. Notre partenariat avec l'OMEPS dans le cadre du Sport Santé s'affine et va se développer.

Nos bénévoles, nos encadrants salariés ou non, nos adhérents ont dû brutalement s'adapter au numérique rendu indispensable du fait du confinement, avec des entraînements assurés en ligne comme le Yoga, le Pilates, la Zumba ou les Echecs. Vos dirigeants et élus au Comité Directeur et au Bureau Exécutif ont poursuivi leurs missions avec un nombre considérable de réunions, en visioconférence avec de multiples réflexions dont la poursuite de l'expérimentation des adhésions en ligne et du paiement en ligne pour deux sections. Parallèlement, beaucoup ont répondu présents aux actions de solidarité menées dans la ville. Et trop d'entre eux ont souffert physiquement des conséquences du virus. Nos salariés du siège ont informé très régulièrement nos sections, suite aux nombreuses directives ministérielles pour une pratique optimale et dans le respect des règles sanitaires.

Plus que jamais, nous pensons que nos valeurs de solidarité, de respect, notre esprit sportif, notre dynamisme, nous permettront tous ensemble d'aborder la saison 2021/2022 avec confiance ainsi qu'une joie de vivre et une convivialité retrouvées.

Bonne saison 2021/2022.

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



Edito du Maire

Madame, Monsieur, Chers amis sportifs.

ne nouvelle saison s'apprête à démarrer pour l'ES Nanterre et ses adhérentes et adhérents. Evidemment, nous espérons qu'elle ne sera pas perturbée par la crise sanitaire qui se prolonge.

Dans cette optique, la mise en place du pass sanitaire doit garantir à chacune et chacun d'entre vous une pratique sereine. C'est notamment pour soutenir le monde du sport et de la culture que la municipalité n'a eu de cesse d'encourager les Nanterriennes et des Nanterriens à la vaccination, depuis le mois de janvier dernier.

Face à cette crise sanitaire sans précédent, nous sommes particulièrement satisfaits de pouvoir compter sur un club omnisports aussi solide que l'ESN. Une gestion financière rigoureuse d'une part, et la pertinence du modèle omnisports d'autre part, ont permis d'amortir autant que possible les effets néfastes des confinements et couvre-feux successifs.

Le soutien de la municipalité a également été précieux. Cet été, nous avons prolongé à titre gratuit les créneaux pour permettre aux adhérents de l'ESN et des associations sportives de la ville de profiter pleinement de la réouverture des équipements sportifs. Et tout au long de l'année, la direction des sports s'est montrée très agile pour réouvrir les équipements au gré de l'évolution des contraintes sanitaires.

Pour cette nouvelle saison, les Nanterriennes et Nanterriens pourront à nouveau pratiquer plus de 40 sports différents au sein de l'ESN. Un chantier important démarre avec les travaux du bassin olympique au Palais des Sports. La municipalité s'est démenée pour trouver des solutions alternatives, avec le soutien notamment de l'Université de Nanterre.

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

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

ENTENTE SPORTIVE de NAN-TERRE (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 8 093 en 2020-2021 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 élective de l'ES NAN-TERRE 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.

ESN

14, avenue du Maréchal Joffre 92000 Nanterre

Standard téléphonique :

01 47 24 06 02 (fermé de 12h30 à 14h)

Email: info@esnanterre.com

Site internet: www.esnanterre.com

AV. JOLIOT-CURIE Place de LA BOULE Av. CLEMENCEAU

Facebook: ESNanterre - Instagram: es nanterre - Twitter: es nanterre

Publication annuelle de l'Entente Sportive de Nanterre - année 2021 Conception, édition et régie publicitaire réalisées 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.

Inscription

CONDITIONS D'ADHESION

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

- Remplir le bulletin d'adhésion 2021/2022 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.
- 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

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 :** Aikido. Athlétisme, Danse, Escalade, Fitness, Football, Golf, Gymnastique Artistique, Pilates, Plongée, Roller, Self-défense, Tennis de table, Tir à l'arc, Triathlon, Yoga.

Rendez-vous sur : esnanterre.comiti-sport.fr - Créez ou actualisez votre profil (vérifiez vos coordonnées, téléchargez votre certificat médical et votre photo)

- Choisissez votre activité et votre moven de paiement.
- Remettez votre règlement au bureau de la section ou au siège de l'ESN

Ré-inscription en ligne 4 étapes clés COMITI En attente de paiement Vous recevrez un mail de : ne pag repondre@esnanterre.com Séléction de votre En attente de paiement moyen de paiement confirmant votre pré-inscription et Sélectionnez : chèque, chèque vous donnant votre numéro de ANCY, Chèque CE, Chèque panier #00000 Dans votre Profil sport, Espèces, paiement CAF, Vérifiez que ce mail n'est pas dans **Ouvrir l'application COMITI** TPE (uniquement au siège ESN) le dossier spam, réseaux actualisez vos coordonnées. Puls indiquez quand yous sociaux, messages commerciaux ajoutez votre photo et votre déposerez votre réglement. ou newsletters certificat médical datant de moins de 3 mois Inscription définitive Choix d'une activité Dans le menu déroulant Après réception de votre palement ; Activités annuelles vous êtes inscrit ! Vous pouvez pratiquer! sélectionnez l'activité Vous recevrez un mail: Inscription enregistrée Toutes les offres de cette Et quand votre dossier est complet (photo, certificat médical) vous recevez un mail : activité apparaissent : cliquez Validation du panier sur l'offre de votre choix : PRE-INSCRIPTION projet graphique: Anne BCNN pour ESN YOGA MENGAR 6

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 1er janvier au 31 décembre 2021. Ne le perdez pas car aucun duplicata ne sera délivré.

Plus de renseignements sur www.caf.fr

LE « PASS + » 92/78

Pour les inscriptions, la plateforme Pass + sera active du 15 juin 2021 au 31 mai 2022.

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). Cette année, bénéficiez d'un report exceptionnel des montants non dépensés pendant la période de confinement sur le porte-monnaie 2021-2022.

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

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

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

Pour aui?

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, IM-PRO...) des deux départements.

Comment procéder?

Inscription en ligne dès le 15 juin 2021 sur passplus.fr

Les cartes Pass + seront distribuées aux élèves par le collège début septembre 2021.

Déjà inscrit au Pass + en 2020-2021

- Votre compte est conservé (pas besoin de se réinscrire). La carte est automatiquement éditée sans aucune démarche.
- Utilisez vos identifiants et mot de passe 2020-2021 pour vous connecter à votre compte Pass +.
- Vos porte-monnaie électroniques seront crédités dès que le collège aura validé la scolarité 2021-2022.
- 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
- 1re étape : création du compte parent : 2de 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 2021-2022. Cette validation déclenche l'édition de la carte.

LE PASS' SPORT

C'est auoi?

Une aide de 50 € par enfant, pour financer l'inscription dans un club sportif à la rentrée 2021.

Pour aui?

Pour les jeunes de 6 à 18 ans dont les familles sont déjà bénéficiaires de l'Allocation de Rentrée Scolaire 2021 (ARS).

Comment procéder ?

Les familles éligibles seront notifiées de cette aide par un courrier fin août. Elles devront présenter ce courrier aux club sportif de leur choix et volontaires du réseau Pass'Sport lors de l'adhésion de leur enfant et se verront retrancher 50 € à l'inscription.

PARTICIPATION DE VOTRE COMITE **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

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

Informations sur www.ancv.com

Infos Pratiques

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. L'adhérent peut à titre volontaire demander à bénéficier de garanties complémentaires destinées à améliorer sa couverture en cas de dommages corporels.

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

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.

Des informations nouvelles sont susceptibles d'être apportées à ce guide. Pour plus d'information consultez le site internet www.esnanterre.com ou appelez le siège au 01 47 24 06 02.

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 extrascolaire, 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 évènementiels, 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 évoluent en première division nationale Pro A (basketball) 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'engouement 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.

Palais des Sports:

136, avenue Joliot Curie

Nanterre

Téléphone: 39 92 Horaires d'accueil :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

et de 13h30 à 17h

Pour les renseignemets :

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



OMEPS

L'Office Municipal d'Education 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 avant 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 (sportsanté/sport-social/sport-culture/sport-école, etc.), l'Office Municipal d'Education Physique et du Sport, s'enorgueillit de participer activement au processus de Démocratie participative des citovens 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⁽¹⁾ 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 50e 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-ieu », ou de la place des femmes soit toujours mieux

Il fédère ou participe aux initiatives de solidarité internationales.

Il participe à la vie citovenne 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 O ces Municipaux de Sport ou la Fédération Française des Clubs Omnisports.

Office Municipal d'Education 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 Site web: www.omeps-nanterre.fr

ಠ

PRATIC

S

Ö

⁽¹⁾ Représentants des associations et clubs, de l'Education 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.

A partir de quel âge ?

3 mois:

Bébé nageur

2 ans 1/2:

Bébé nageur, Gymnastique Artistique

Bébé nageur, Danse, Gymnastique artistique, Handball, Roller, 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 thai, Natation, Roller, Taekwondo, Tennis

6 ans :

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

7 ans:

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

8 ans :

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

9-11 ans:

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

12-13 ans:

Aikido, Athlétisme, Badminton, Basketball, Boxe pugilistique, Capoeira, Danse, Echecs, Escalade, Football, Golf, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Karaté, Muay thai, Natation, Relaxation, Roller, Taekwondo, Tennis, Tennis de table, Tir à l'arc, Volley-ball

14-15 ans:

Aikido, Athlétisme, Aquaform (15 ans), Aguabike, Athlétisme, Badminton, Basketball, Boxe pugilistique, Capoeira, Cardio boxe training, Danse, Echecs, Escalade, Football, Golf, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Ju jitsu, Karaté, Muay thai, Natation, Plongée, Relaxation, Roller, Taekwondo, Taiso, Tennis, Tennis de table, Tir à l'arc, Volley-ball

16 ans:

Aikido, Athlétisme, Aquaform, Aquabike, Athlé-Running, Badminton, Basket-ball, Bootcamp, Boxe pugilistique, Capoeira, Cardio boxe training, Danse, Echecs, Energie et bien-être, Energy thai, Escalade, Fitness, Football, Futsal, Golf, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Ju jitsu, Karaté, Muay thai, 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:

Aikido, Athlétisme, Aquaform, Aquabike, Athlé-Running, Badminton, Basket-ball, Bootcamp, Boxe pugilistique, Capoeira, Cardio boxe training, Danse, Echecs, Energie et bien-être, Energy thai, Escalade, Fitness, Football, Futsal, Golf, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Ju jitsu, Karaté, Muay thai, Musculation, Natation, Pétangue, 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.

Aïkido



COTISATIONS

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

CATEGORIES

	r
Enfants	8 à 12 ans (de 2009 à 2013)
Jeunes	13 à 18 ans (de 2004 à 2008)
Adultes	18 ans et + (2003 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 samouraïs.

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 garcons 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)

GYMNASE EVARISTE-GALOIS : 5, rue des Ecoles			
Enfants	LUNDI	18h30-19h30	Grand dojo RDC
Eniants	JEUDI	18h00-19h30	Salle de karaté
	LUNDI	19h30-22h00 Tous niveaux 19h30-21h00 Confirmés 21h00-22h00	
Jeunes et adultes	MERCREDI	19h30-22h00 Tous niveaux 19h30-21h30 Confirmés 21h30-22h00	Grand dojo RDC
	SAMEDI	09h30-11h00	

www.aikidonanterre.com - contact@aikidonanterre.com

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



Aquabike

COTISATIONS

Cotisation club: 50 € + 100 € pour la carte de 10 séances*

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

CATEGORIES

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-Gurie (Bassin ludique) Toutes les 30 minutes			
LUNDI	12h00-13h30		
MARDI 20h00-21h00		SN2 Bassin Iudique	
VENDREDI	19h00-20h30	iuuique	

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**, un certificat médical, 2 photos, enveloppe timbrée, chèque de 50 € (adhésion), chèque de 100 € (carte 10 cours).

Aquaform



COTISATIONS

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

CATEGORIES

Niveau 1	Aquastretching
Niveau 2	Intermédiaire
Niveau 3	Intensif
Niveau 4	Intensif
ivivedu 4	2x/sem.

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

franck.leylavergne@esnanterre.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.

Athlétisme

COTISATIONS

Baby	200 €
Eveil à Junior	225 €
Adulte Compétition	230 €*
Running Forme	180 €*
2 séances/semaine	180 €
Running Loisir	230 €*
4 séances/semaine	230 €™

^{*} Remise de 80€ (chèque de caution) si encadrement de 2 manifestations organisées par le club

CATEGORIES

Baby athlé	2016-2017
Eveil athlé	2013-2015
Poussin	2011-2012
Benjamin	2009-2010
Minime	2007-2008
Cadet	2005-2006
Junior/Espoir/ Sénior/Master	2004 et avant



STADE JEAN-GUIMIER : 107, avenue Pablo-Picasso			
	JEUNES		
Baby athlé	SAMEDI	10h00-11h30	
Eveil athlé	MERCREDI	14h00-16h00	
Eveli atrile	SAMEDI	10h00-12h00	
Dougsin	MERCREDI	14h00-16h00	
Poussin	SAMEDI	10h00-12h00	
	LUNDI	18h00-20h00	
Benjamin et	MERCREDI	16h00-18h00	
Minime	SAMEDI	10h00-12h00	
	SAMEDI (lancé)	12h00-13h00	
	LUNDI	18h00-20h00	
	MERCREDI	16h00-18h00	
Cadet	VENDREDI	À partir de 18h30	
	SAMEDI (lancé)	12h00-13h00	
	DIMANCHE	10h00-12h00	

contact@esnac-athle.fr - 06 51 64 67 31 - www.esnac-athle.fr

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr —>
Puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.





STADE JEAN GUIMIER: 107, avenue Pablo Picasso COMPÉTITION

	LUNDI MERCREDI VENDREDI	À partir de 18h30	Entraînements	
Junior à Master	DIMANCHE	10h00-12h00		
	SAMEDI	12h00-13h00	Lancé	
	MARDI	20h00-21h00	Musculation	
	JEUDI		Musculation	



ATHLÉ-RUNNING (À PARTIR DE 18 ANS)

Running Forme	MARDI*		Pratique de la course à pied pour la remise	
Running Forme	JEUDI		en forme	
	LUNDI	À partir de 18h30		
Running Loisir	MERCREDI		Entraînement	
Rullilling Loisii	VENDREDI			
	DIMANCHE	10h00-12h00	Sortie longue	

^{*} Sous réserve de disponibilité de l'installation

Athlé Santé pour les jeunes de 12 à 18 ans Pour plus de renseignement, merci de contacter la section (en partenariat avec l'OMEPS)



Badminton

COTISATIONS

Adultes encadrés	195 €
Adultes jeu libre	167 €
Jeunes de 10 à 18 ans	167€
Jeunes de 6 à 9 ans (poussins et minibads)	155 €



En loisir, sport intensif ou compétitions, la section vous propose des créneaux d'apprentissage, d'entraînement et de pratique libre pour tous niveaux, pour les adultes et pour les jeunes à partir de 6 ans.

GYMNASE PIERRE-DE-COUBERTIN: 31, boulevard du Midi GYMNASE PABLO-PICASSO: 75, avenue Pablo-Picasso GYMNASE PAUL-FULIARD: 24 rue Salvador-Allende

GIMMASE I ACC-LLOAND : 24, The Salvador-Allende					
Adultes	Jeu libre entreprise		12h00-13h30	PPICASSO	
Adultes	Jeu libre] [18h30-22h00	PELUARD	
Jeunes (10 à 14 ans)	Niveau 2	LUNDI	18h00-19h30		
Adulton	Niveau 1] [19h30-20h45	PDE-COUBERTIN	
Adultes	Niveau 2] [20h45-22h00		
Jeunes (15 à 18 ans)	Niveau 2		101-20 201-00		
A -llb	Niveau 3	MARDI	18h30-20h00		
Adultes	Niveau 4] [20h00-22h00		
Adultes	Jeu libre entreprise		12h00-13h30		
Jeunes (10 à 13 ans)	NII d	MERCREDI	17h00-18h30	PPICASSO	
Jeunes (14 à 17 ans)	Niveau 1	MEKCKEDI	MEKCKEDI	18h30-20h00	
	Niveau 3] [20h00-22h00		
Adultes	Jeu libre	JEUDI	18h30-20h00		
	Jeu libre/Niveau 4	JEODI	20h00-22h00		
Adultes	Jeu libre	VENDREDI	18h30-22h00	PDE-COUBERTIN	
Minibads (6 à 9 ans)	Entraînement		10h00-11h00		
Adultes et jeunes		SAMEDI	11h00-14h00	PPICASSO	
	Jeu libre	SAMEDI	14h00-15h30	PPICASSU	
Adultes	Jeu libre		15h30-17h00		
		DIMANCHE	10h00-13h00	PDE-COUBERTIN	

www.badminton-esn.jimdo.com - www.facebook.com/esnbadminton

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

Basket-ball







	PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie					
	COTISATIONS		CATEGORIES			
École d	le basket	160 €	2015-2016-2017	École de basket		
Comp	étitions	Loisirs				
U9			2013-2014	U9		
U11			2011-2012	U11		
U13		160 €	160 €		2009-2010	U13
U15	225 €			2007-2008	U15	
U17						2005-2006
U20*			2002-2003-2004	U20*		
Séniors			2001 et avant	Séniors		

^{*} Pas d'équipe loisir

	1 .1 6 . 1 . 1	160.6	2006 -11
Bas	sket fauteuil	160 €	2006 et avant

www.nanterre92.com - 01 47 24 31 85 - 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^{er} iuin 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



CATEGORIES		
Nés en 2020 et après	Crevette 1	
Nés	Crevette	
en 2019	2	
Nés	Crevette	
en 2018	3	

PAUL-VAILLANT-COUTURIER : rue Pierre-Sergent/rue de Saint-Cloud (Piscine)			
	MARDI	18h00-18h40	
Crevette 1	MERCREDI	18h15-18h55	
	SAMEDI	09h00-09h40	
	JEUDI	18h45-19h25	
Crevette 2	VENDREDI	18h00-18h40	
	SAMEDI	10h35-11h15	
	MARDI	10645 10625	
Crovetto 2	VENDREDI	18h45-19h25	
Crevette 3	SAMEDI	09h45-10h25	
		11h20-12h00	

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 2 enveloppes timbrées avec votre adresse.

Boxe anglaise EDUCATIVE



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	Salle
SAMEDI	14h00-15h30	DES SPORTS	de Boxe

01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

COTISATIONS

De 6 190 € à 15 ans



Boxe pugilistique

COTISATIONS

MUAY THAÏ, KICK BOXING, FULL-CONTACT		
- 16 ANS 190 €		
+ 16 ANS 230 €		
BOXE ANGLAISE 200 €		
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...



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	
Ados 12-16 ans	MARDI et JEUDI	18h00-19h30
Enfants et ados compétiteurs	VENDREDI	
	Adultes	
Muay thaï, full, kick	LUNDI et MERCREDI	
Compétiteurs	+ VENDREDI	20h00-22h00
Pancrace et MMA	MARDI et VENDREDI	20100-22100
Boxe anglaise	LUNDI et JEUDI	



COTISATIONS

+ 16 ANS

160 €

PALAIS DES SPORTS: 136, avenue Joliot-Curie GYMNASE LEO-LAGRANGE : 6, rue des Aubépines

	Mixte	LUNDI et JEUDI	12h00-14h00	
1		MARDI	20h00-21h30	PALAIS DES SPORTS
	100% féminin	SAMEDI	12h30-14h00	
	reminin	JEUDI	20h00-21h30	LEO LAGRANGE

01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com

Inscriptions à partir du mercredi 1er septembre aux heures de cours en salle de boxe au Palais des Sports ou au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

Capoeira

COTISATIONS

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

CATEGORIES

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





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-VALERIEN: 10-22, rue de Suresnes PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Ioliot-Curie

	MERCREDI 17h30-18h15		C. S. DU MONT-VALERIEN Salle d'expression	
Baby	JEUDI	17h30-18h15		
	SAMEDI	09h30-10H15	DALATE DES SPORTS Defe	
Enfants 6-7 ans	MARDI	18h30-19h30	PALAIS DES SPORTS - Dojo	
Elliants 6-7 ans	MERCREDI	13h30-14h30		
Enfants 8-10 ans	MERCREDI	18h30-19h30	C. S. DU MONT-VALERIEN Salle d'expression	
	JEUDI		PALAIS DES SPORTS - Dojo	
Ados	LUNDI	LUNDI 19h00-20h15	C. S. DU MONT-VALERIEN Salle d'expression	
Auos	MERCREDI	19h30-20h30		
Adultes tous niveaux	LUNDI	20h15-22h00	Suite a expression	
Adultes acrobaties	MERCREDI	20h30-22h00	C. S. DU MONT-VALERIEN Salle de Gym	
Adultes débutants et musique	TELLET	19h30-20h45	DALATE DES SPORTS Deie	
Adultes avancés et musique	JEUDI	20h45-22h00	PALAIS DES SPORTS - Dojo	

capoeirananterre@hotmail.fr - www.capoeira92.com

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et reprise des entraînements le 6 septembre.

Danse



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		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 SPORTII	F VOLTAIRE* :
44, rue de l'Union	(Salle de danse)

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 LUNDI	17h00-18h00
6-8 ans		18h00-19h15
8-10 ans		17h00-18h30

esndanse92@gmail.com - 01 47 24 06 02

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre. Reprise des cours le lundi 13 septembre.



Echecs

COTISATIONS

De 6 à 18 ans	165 €
18 ans et +	190 €
Tarif unique 2 cours/sem	250 €

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



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

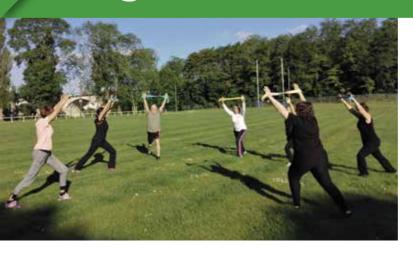
Dispensé par : maître Christophe GUENEAU entraîneur fédéral

SALLE SOUFFLOT: 17, boulevard Jacques-Germain SOUFFLOT		
SAMEDI - 09h30 à 10h30 niveau 1 : débutant	S'adresse aux enfants (à partir de 6 ans et accompagnés d'un parent), 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 sans catégorie d'âge (dès 6 ans) ni de niveau 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 https://www.esnanterre.com/echecs/

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et aux heures et lieux de cours.

Energie bien-être



COTISATIONS

1 séance/sem. 225 € 2 séances/sem. 285 €

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

CATEGORIES

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-Gurie (Salle de danse) GYMNASE PABLO-PICASSO : 75, avenue Pablo-Picasso (Salle de danse)		
LUNDI	18h30-19h45	GYMNASE PABLO PICASSO
LUNDI	19h45-21h00	
JEUDI	19h15-20h30	17.220120.000
MARDI	12h30-13h30	PALAIS
VENDREDI	121130-131130	DES SPORTS

esndanse92@gmail.com - 01 47 24 06 02

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre. Reprise des cours le lundi 13 septembre.

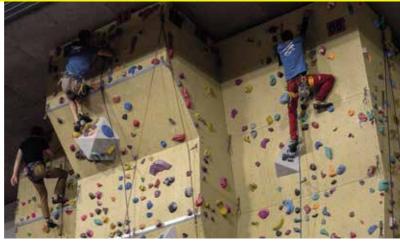


Escalade

COTISATIONS

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

esnanterre-grimpe.fr - grimpenanterre@gmail.com

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.



Fitness



CATEGORIES

À partir d	le 16 ans
Forfait	265 €

Nombre de cours illimités...

Nouveaux coachs.

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

PALAIS DES SPORTS: 136, avenue Joliot-Curie **CENTRE SPORTIF DU MONT-VALERIEN**: 10-22, rue de Suresnes GYMNASE PIERRE-DE-COUBERTIN: 31. boulevard du Midi

arimino Erizini E de de de la companya de liniar			
LUNDI	10h00-11h00	FITNESS STRETCHING	PALAIS DES SPORTS
LUNDI	11h00-12h00	RELAXATION	Salle de danse
MARDI	12h00-12h45	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
	12h45-13h30	FITNESS STRETCHING	C. S. DU MONT-VALERIEN
JEUDI*	12h00-12h45	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle d'expression
	12h45-13h30	FITNESS STRETCHING	
MARDI	19h30-20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
	20h30-21h30	GYM POSTURALE	GYMNASE
JEUDI*	19h00-20h00	RENFORCEMENT et CARDIO	PIERRE-DE-COUBERTIN
	20h00-21h00	FITNESS STRETCHING	

^{*} Sous réserve

info@nanterregym.fr - 01 47 24 06 02

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr puis inscription au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

Documents pour inscription : ATTENTION : photo et certificat médical OBLIGATOIRE. Une carte d'adhésion sera fournie et devra être présentée obligatoirement.

Football

CATEGORIES

Toutes catégories	240 €
Equinamen	+ 80 £

CATEGORIES

2017
2016-2015
2014-2013
2012-2011
2010-2009
2008
2007-2006
2005-2004
2003
A partir
de 2003
A partir
de 1986





	Féminines			
		MERCREDI	11h30-13h00	
	U10/U11	VENDREDI	17h30-19h00	
		MARDI	19h00-20h30	
	U12/U13 et U14/U15	MERCREDI	16h00-17h30	
		MARDI	19h00-20h30	
	U16/U17/U18	MERCREDI	17h30-19h00	
		MARDI		
	Séniors	JEUDI	20h30-22h00	
	Mixto			
	U5	SAMEDI	11h00-12h15	
	U6/U7	SAMEDI	12h30-14h00	
	U8 et U9	MARDI et JEUDI	17h30-19h00	
	Mascu			
		LUNDI	17h30-19h00	
	U10	MERCREDI	10h00-11h30	
		MERCREDI	11h30-13h00	
	U11	VENDREDI	17h30-19h00	
		LUNDI	19h00-20h30	
	U12/U13	MERCREDI	13h00-14h30	
	U14 D6	MARDI		
	U14 R3	MARDI	19h00-20h30	
U14	U14 D4 et R3	MERCREDI	14h30-16h00	
	U14 D6	MERCREDI	16h00-17h30	
	U14 R3 et D4	JEUDI		
	U16 R2	MARDI	19h00-20h30	
	U16 et D6		17h30-19h00	
	U16 D2	MERCREDI	19h00-20h30	
U16	U16 R2			
	U16 D6	JEUDI		
	U16 R2 et D2	VENDREDI	19h00-20h30	
	U18 R2	LUNDI		
	U18 D4	MERCREDI	17h30-19h00	
U18	U18 D1 et R2	MERCREDI		
	U18 D4	JEUDI	19h00-20h30	
	U18 R2 et D1	VENDREDI		
		LUNDI		
U20	U20 R2	MERCREDI		
		JEUDI		
	SÉNIORS D2 et D6	LUNDI	20h30-22h00	
- 4	SÉNIORS D6 et R2	MARDI		
SÉNIORS	SÉNIORS D2, D6 et R2	MERCREDI		
	SÉNIORS R2 et D2	VENDREDI		
VÉTÉRANS	VÉTÉRANS	JEUDI	20h30-22h00	

sonia.kermaoui@esnanterre.com - 01 47 24 34 03 page Facebook : ES Nanterre Football

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr — puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.



Futsal

COTISATIONS

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





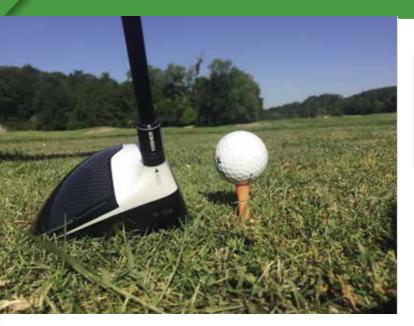
GYMNASE P. PICASSO : 75 av. Pablo Picasso GYMNASE VICTOR HUGO : 32-42 rue Marcelin Berthelot GYMNASE PAUL VAILLANT COUTURIER : allée des Marronniers		
LUNDI	20h00-22h00	PABLO PICASSO
MARDI	18h00-20h00	VICTOR HUGO
	18h00-19h30	PAUL VAILLANT COUTURIER
VENDREDI	20h00-22h00	PABLO PICASSO
	20h30-22h00	VICTOR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

^{*} Sous réserve de disponibilité de l'installation

01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

Golf



CATEGORIES

Adulte	165 € + licence FFG obligatoire
Mineur	100 € + licence FFG obligatoire

Rejoignez la section GOLF et venez partager votre passion avec nous.

Le Golf, c'est :

- Pratiquer une vraie activité sportive,
- Développer sa concentration et son équilibre,
- Jouer en compétition ou en loisir, progresser, améliorer son niveau de jeu,
- Faire de nouvelles connaissances et partager des moments conviviaux avec de nombreux joueurs,
- S'oxygéner et marcher en pleine nature sur des parcours verdoyants,
- Découvrir des parcours d'exception,
- Prendre du temps pour soi, s'apaiser et se détendre

Pour la deuxième saison, la section Golf de l'ESN vous propose diverses activités :

- Des sorties amicales en semaine et week-end,
- Des compétitions pour ceux qui le souhaitent, également en semaine et week-end,
- L'organisation d'un week-end découverte en France, dans un rayon proche de Paris,
- Des tarifs préférentiels sur le practice, les seaux de balles et les parcours des golfs proches de Nanterre

esnanterre-golf.sportsregions.fr - afmoreau28@gmail.com Alain MOREAU 06 77 94 43 59 se chargera de répondre à toutes vos questions.

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr -Puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 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	220 €
Loisirs	220 €
Pré-compétition/Compétition : 1 séance/semaine	300 €
Compétition : 2 séances/semaine	340 €
Compétition : 3 séances/semaine	370 €
Compétition : 4 séances/semaine	400 €

CATEGORIES	
Nés en 2017-2016	Baby-gym
Nés en 2015-2014-2013	Poussines
Nés en 2012-2011	Benjamines
Nés en 2010-2009	Minimes
Nés en 2008-2007-	Cadettes/
2006-2005-2004-2003	juniors/
et avant	séniors

gymnastique.rythmique.esn@hotmail.com - 01 47 24 06 02

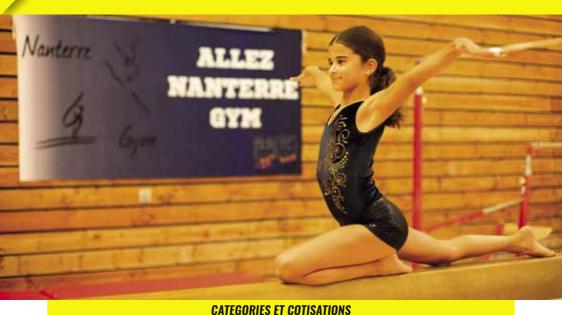
Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et aux heures et lieux de cours. Reprise des entrainements le lundi 13 septembre pour les loisirs, et le 6 septembre pour les groupes compétition.

Pièces à fournir à l'inscription : bulletin d'adhésion à télécharger sur 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).

GYMNASE PAUL-ELUARD - 24, rue SALVADOR-ALLENDE - Salle de gym			
M4	Compétition 3	LUNDI JEUDI	18h00-21h00
Mix			
	Groupe 1 (2017-2016)	MERCREDI	17h00-18h00
Dah.,	Groupe 2 (2017)		9h30-10h15
Baby-gym	Groupe 3 (2017-2016)	SAMEDI	10h30-11h30
	Groupe 4 (2016)		11h40-12h40
	Loisir 1 débutantes	MERCREDI	14h00-15h00
Dougeines	Loisir 2 débutantes	SAMEDI	13h30-14h30
Poussines	Loisir 3 confirmées	MERCREDI	15h00-16h00
	Loisir 4 confirmées	SAMEDI	14h30-15h30
Benjamines	Loisir 5 mix	MERCREDI	16h00-17h00
Minimes	Loisir 6 mix	MERCREDI	18h00-19h00
Benjamines + minimes	Loisir 7 confirmées	SAMEDI	15h30-16h30
Poussines + benjamines	Loisir 15 mix	VENDREDI	18h00-19h00
Benjamines + minimes	Commétition 4	MERCREDI	10100 20120
2x/sem. minimes	Compétition 4	VENDREDI	19h00-20h30
CENTRE SPORTIF DU MONT-VALERIEN - 10/22, rue de Suresnes - Salle d'expression			
Mix	Compétition 1, 2	MERCREDI	13h00-17h30
	Loisir 8 mix	MARDI	17h45-18h45
Poussines	Compétition 1		18h30-21h30
	•		101130-211130
	Loisir 9 confirmées	VENDDEDT	17h30-18h30
Benjamines + minimes	Loisir 9 confirmées Loisir 10 confirmées	VENDREDI	
Benjamines + minimes		VENDREDI	17h30-18h30
Benjamines + minimes Poussines	Loisir 10 confirmées	-	17h30-18h30 18h30-19h30
	Loisir 10 confirmées Compétition 1, 2	VENDREDI - SAMEDI	17h30-18h30 18h30-19h30 10h00-14h00
	Loisir 10 confirmées Compétition 1, 2 Loisir 11 débutantes	-	17h30-18h30 18h30-19h30 10h00-14h00 14h00-15h00
Poussines	Loisir 10 confirmées Compétition 1, 2 Loisir 11 débutantes Loisir 12 confirmées	-	17h30-18h30 18h30-19h30 10h00-14h00 14h00-15h00 15h00-16h00

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

Gym artistique



BABY GYM		
	Baby crèche	Nés en 2019
220 £	Minipouce	Nés en 2018

Nés en 2017 Baby gym Nés en 2016 Gym éveil

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

CENTRE SPORTIF VOLTAIRE: 44. rue de l'Union

THE ET COTTONION				
ECOLE DE GYMNASTIQUE				
Initiation - 1 cours	d'1h30 pa	r semaine		
Nés entre 2004	Féminine	250 €*		
et 2015	Masculin	220 €		
Perfectionnement - 2 cours d'1h30 par semaine				
Nées entre 2007 et 2015	Féminine	340 €*		
Compétition - 2 co	urs d'1h pa	r semaine		
Nées entre 2015 et 2016	Féminine	270 €		
Compétition - 2 à 4 cours de 2h par semaine				
Nées entre 2004 et 2014	Féminine	340 à 480 €		
Adulte - 1 à 2 cours de 2h par semaine				
Nés avant 2004	Mixto	1 cours 265 €		
	Mixte	2 cours 365 €		

info@nanterregym.fr www.nanterregym.fr - www.facebook.com/nanterregym

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr puis inscription au Forum des Sports le samedi 4 septembre, selon les places restantes.

Pièces à fournir à l'inscription : photo et certificat médical d'aptitude ou attestation questionnaire de santé, à téléverser obligatoirement sur COMITI. Les entrainements ne pourront débuter que si le dossier est complet.

^{*} déduction de 30€ pour les adhérents de 2020-2021 déjà équipés du justaucorps du club

		DARY CVIII	
		BABY GYM	
Baby crèche Minipouce		09h00-10h00	C.S. DU MONT-VALERIEN
Baby gym	MERCREDI	10h30-11h30	Salle de gym
Gym éveil		11h30-12h30	
Minipouce		09h15-10h15	C.S. DU MONT-VALERIEN
Baby gym	SAMEDI	10h15-11h15	et C.S. VOLTAIRE
Gym éveil		11h15-12h15	Salle de gym
Baby crèche	e, Minipouce, Baby g	gym : 15 mn de préparation	on + 45 mn de cours
	С	OMPÉTITION	
Féminine nées entre 2004 et 2016	SUR SELECTION	N DES ENTRAINEURS	C.S. DU MONT-VALERIEN Salle de gym
		ADULTE	
Adulte	LUNDI	20100 221 22	C.S. DU MONT-VALERIEN
nés avant 2004	JEUDI	20h00-22h00	Salle de gym
		INITIATION	
	LUNDI	18h00-19h30	
Poussines - CP nées en 2015	MARDI	17h00-18h30	
	MERCREDI	14h00-15h30	
	LUNDI**	18h00-19h30	
	MARDI	18h30-20h00	
Poussines - CE1/CE2 nées entre 2013 et 2014	MERCREDI	15h30-17h00	
	PIERCREDI	16h00-17h30	
	VENDREDI**	17h00-18h30	C.S. DU MONT-VALERIEN
Danianinas CM4/CM2	LUNDI	18h30-20h00	Salle de gym
Benjamines - CM1/CM2 nées entre 2011 et 2012	MERCREDI	17h30-19h00	
	JEUDI**	17h30-19h00	
Minimes - 6ème/5ème	LUNDI	19h00-20h30	
nées entre 2009 et 2010	MERCREDI	17h00-18h30	
	VENDREDI**	18h30-20h00	
Cadettes - 4ème et + nées entre 2004 et 2008	MERCREDI	18h30-20h00	
	JEUDI	19h00-20h30	
Garçons - élémentaire nés entre 2011 et 2015	MERCREDI	17h00-18h30	
PERFECTIONNEMENT			
Poussines - CE1/CE2 nées entre 2013 et 2014	LUNDI MERCREDI	17h00-18h30 15h30-17h00	
Benjamines - CM1/CM2	MARDI VENDREDI	18h00-19h30 17h00-18h30	
nées entre 2011 et 2012	MERCREDI SAMEDI	18h30-20h00 14h30-16h00	C.S. DU MONT-VALERIEN Salle de gym
Minimes - Cadettes	MARDI VENDREDI	19h30-21h00 18h30-20h00	·
Collège nées entre 2007 et 2010	MERCREDI SAMEDI	14h00-15h30 16h00-17h30	

^{**} créneau qui seront ouverts sous réserve d'avoir un minimum d'inscrits

Handball



COTISATIONS		
Toutes catégories 210 €		
Pack équipement à prévoir en sus		



CATEGORIES		
2016 à 2018	BABYHAND	
2014-2015	- de 8 ans	
2012-2013	- de 10 ans	
2010-2011	- de 12 ans	
2008 2000	Masculins - de 14 ans	
2008-2009	Féminines - de 14 ans	
2006-2007	Masculins - de 16 ans	
2000-2007	Féminines - de 16 ans	
2004-2005	Masculins - de 18 ans	
2004-2005	Féminines - de 18 ans	
	Masculins + de 16 ans	
2003 et avant	Féminines + de 16 ans	
2003 et avant	HAND'FIT	

esn-handball.clubeo.com 01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 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-VALERIEN : 10-22, rue de Suresnes GYMNASE EVARISTE-GALOIS: 5, rue des Ecoles **COMPLEXE SPORTIF ALAIN MIMOUN (RUEIL-MALMAISON):** 37, rue Voltaire

COMM EERLE OF CHITTI MESTI	•		, . ,
BABY HAND		09h30-10h30	
- de 8 ans mixte	SAMEDI	10h30-11h45	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 10 ans mixte		11h45-13h15	C.S. MONT-VALERIEN
- de 12 ans mixte équipe 1	MARDI	19h15-20h30	
- de 12 ans mixte équipe 2 et 3	MERCREDI	16h30-18h00	GYM EVARISTE-GALOIS
- de 12 ans mixte équipe 1,2 et 3	VENDREDI	18h30-20h00	
	LUNDI	18h00-19h15	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 14 ans Masculins	MARDI	181100-191115	
- de 14 ans Mascumis	MERCREDI	18h00-19h30	GYM EVARISTE-GALOIS
	JEUDI	18h00-19h15	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 14 ans Féminines	MERCREDI	16h30-18h00	C.S. MONT-VALERIEN
- de 14 dils Ferillilles	VENDREDI	17h30-18h45	GYMNASE ALAIN MIMOUN
	LUNDI	19h15-20h30	GYM EVARISTE-GALOIS
- de 16 ans Masculins	MARDI	191115-201130	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 16 ans Mascullis	MERCREDI	19h30-21h15	GYM EVARISTE-GALOIS
	JEUDI	19h15-20h30	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 16 ans Féminines	MERCREDI	18h00-19h15	C.S. MONT-VALERIEN
- de 16 ans reminines	VENDREDI	18h45-20h00	GYMNASE ALAIN MIMOUN
	LUNDI	19h15-20h30	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 18 ans Masculins équipe 1	MERCREDI		
	JEUDI	191115-201130	GYMNASE ALAIN MIMOUN
- de 18 ans Masculins équipe 2	LUNDI		
- de 16 ans Mascums equipe 2	JEUDI	20h00-21h30	GYM EVARISTE-GALOIS
- de 18 ans Féminines	MERCREDI	19h15-20h30	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 10 ans i eminines	VENDREDI	20h00-21h30	GYMNASE ALAIN MIMOUN
	LUNDI		C.S. MONT-VALÉRIEN
+ de 16 ans Masculins	MERCREDI		C.S. MONT-VALERIEN
	VENDREDI	20h30-22h00	GYM EVARISTE-GALOIS
+ de 16 ans Féminines	MARDI		
T de 10 ans i eminines	JEUDI		C.S. MONT-VALÉRIEN
HAND'FIT adultes	VENDREDI	20h00-21h30	
RENCONTRES ET COMPÉTITIONS LE WEEK-END SUR CALENDRIER			

Judo

COTISATIONS

Baby-judo	180 €
Mini-poussins (1 cours)	220 €
Mini-poussins, poussins	243 €
Benjamins*	273 €
Minimes* cadets*	298 €
Juniors* séniors*	303 €

^{*}Pour ces catégories, un équipement club personnalisé sera à choisir (veste, pantalon, sac ou autres)









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

GYMNASE LEO-LAGRANGE: 6, rue des Aubépines - GYMNASE EVARISTE-GALOIS: 5, rue des Ecoles CENTRE SPORTIF VOLTAIRE: 44, rue de l'Union - PALAIS DES SPORTS: 136, avenue Joliot-Curie

CATEGORIES		
Baby-judo	4 à 5 ans (de 2016 à 2017)	
Mini- poussins	6 à 7 ans (de 2014 à 2015)	
Poussins	9 à 10 ans (de 2012 à 2013)	
Benjamins	11 à 12 ans (de 2010 à 2011)	
Minimes	13 à 14 ans (de 2008 à 2009)	
Cadets	14 à 17 ans (de 2005 à 2007)	
Juniors	18 à 20 ans (de 2002 à 2004)	
Séniors	21 ans et + (2001 et avant)	

NES EN 2016 ET 2017 : BABY-JUDO			
MERCREDI (2016-2017)	15h00-16h00	DALATO	
SAMEDI (2016-2017)	12h00-13h00	PALAIS DES SPORTS	
SAMEDI (2016-2017)	13h00-14h00	DLS SPORTS	
SAMEDI (2017)	9h30-10h30	C.S. VOLTAIRE	
SAMEDI (2016)	10h30-11h30	C.S. VOLTAIRE	
MERCREDI (2017)	10h00-11h00		
MERCREDI (2016)	11h00-12h00		
MERCREDI (2016-2017)	16h30-17h30	GYMNASE GALOIS	
SAMEDI (2016-2017)	9h30-10h30	GIMINASE GALOIS	
SAMEDI (2017)	14h00-15h00		
SAMEDI (2016)	15h00-16h00		
LUNDI (2016-2017)	17500 18500	GYMNASE	
VENDREDI (2016-2017)	17h00-18h00	LEO LAGRANGE	

NES EN 2014 ET 2015 : MINI POUSSINS			
MERCREDI/VENDREDI	18h00-19h00	C.S. VOLTAIRE	
SAMEDI (1 cours/sem.)	11h30-12h30	C.S. VOLIAIRE	
MARDI/JEUDI	18h00-19h00		
MERCREDI	14h00-15h00	GYMNASE GALOIS	
SAMEDI	10h30-11h30	GIMINASE GALOIS	
MERCREDI (1 cours/sem.)	12h00-13h00		
MERCREDI	16h00-17h00	PALAIS	
SAMEDI	14h00-15h00	DES SPORTS	
LUNDI	18h00-19h00	GYMNASE	
MERCREDI	17h00-18h00	LEO LAGRANGE	

NES EN 2012 ET 2013 : POUSSINS			
MERCREDI VENDREDI	19h00-20h00	C.S. VOLTAIRE	
MARDI JEUDI	19h00-20h00	GYMNASE	
MERCREDI SAMEDI	15h00-16h00 11h30-12h30	GALOIS	
MERCREDI SAMEDI	17h00-18h00 15h00-16h00	PALAIS DES SPORTS	
LUNDI MERCREDI	19h00-20h00 18h00-19h30	GYMNASE LEO LAGRANGE	
SAMEDI (2012 seulement) Cours	16h00-18h00	GYMNASE GALOIS	

POUR FORMER LES JEU	e "MEILLEUR SPORT INES ET LES ENFANTS

NES EN 2010 ET 2011 : BENJAMINS		
LUNDI MERCREDI	18h00-20h00 16h30-18h00	C.S. VOLTAIRE
MERCREDI VENDREDI	18h00-19h30	GYMNASE LEO LAGRANGE
LUNDI MERCREDI	18h00-19h30 17h30-19h00	GYMNASE GALOIS
SAMEDI Cours compétition	16h00-18h00	GYMNASE GALOIS

F	POU		MER LES JEUNES I DE 4 A 21 ANS "	
2	FN	2005	2006 FT 2007	: CADETS

GYMNASE

GALOIS

GYMNASE GALOIS

NES EN 2008 ET 2009 : MINIMES		
MARDI JEUDI VENDREDI	18h00-19h30 18h00-19h30 20h30-22h00	GYMNASE GALOIS
MERCREDI Cours Kata - Grades	15h00-16h00	C.S. VOLTAIRE

VENDKEDI	20n30-22n00	
MERCREDI Cours Kata - Grades	15h00-16h00	C.S. VOLTAIRE
À PARTIR	DE 2004 : JUNIO	RS-SENIORS
LUNDT		

20h30-22h00

19h30-21h00

VENDREDI | 20h30-22h00

19h30-21h00

19h30-21h00

01 47 24 06 02 - esnjudo@gmail.com Facebook et Instagram : Entente Sportive Nanterre Judo

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre. 1 certificat médical « JUDO EN COMPÉTITION » pour le premier cours est obligatoire pour les majeurs.

MARDI

JEUDI

"kata/ Grades"

MARDI

Ju jitsu

COTISATIONS

273 €

CATEGORIES

Nés en 2007 ou avant

Adultes

UN CERTIFICAT MÉDICAL À IOUR EST OBLIGATOIRE POUR LES ADUITES



Le Ju jitsu est un art ancestral à la base de tous les arts martiaux japonais. Excellente technique de self-défense, il permet à tout âge de progresser dans la maîtrise physique et de se maintenir dans une bonne condition physique par une pratique controlée, dynamique et souple.

GYMNASE EVARISTE-GALOIS : 5, rue des Ecoles (Dojo haut)		
2007 et avant	LUNDI judo : Kata/Grades	20h30-22h00
	MARDI	20h00-21h30
	JEUDI	20100-21130

01 47 24 06 02 esnjudo@gmail.com

Facebook et Instagram : Entente Sportive Nanterre Judo

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

Karaté



COTISATIONS

Entre 5 et 9 ans	1 cours : 165 € 2 cours : 195 €
10 ans et +	225 €

Licence : 37 € Obligatoire à partir de 10 ans

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 samouraïs 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.

GYMNASE EVARISTE-GALOIS : 5, rue des Ecoles		
F 7	MERCREDI	15h30-16h30
5-7 ans	SAMEDI	10h00-11h00
8-10 ans	MERCREDI	16h30-17h30
8-10 ans	SAMEDI	11h00-12h00
10 14	MERCREDI	17h30-19h00
10-14 ans	SAMEDI	12h00-14h00
Ados gradés	MARDI	10500 10520
	VENDREDI	18h00-19h30
A 1 10	LUNDI	
Adultes tout niveau	VENDREDI	19h30-22h00
Adultas asmańtition	MERCREDI	
Adultes compétition	SAMEDI	14h00-16h00
CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, rue de l'Union		
5-9 ans	MERCREDI	14h00-15h00
10 1F and	MARDI	18h00-20h00
10-15 ans	JEUDI	191100-501100

01 47 24 06 02 info@esnanterre.com

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE/Cardio TRAINING

COTISATIONS

Salle de Musculation		
190 €	18-25 ans	
210 €	Adultes	
Salle de Cardio et cours		
180 €	18-25 ans	
200 €	Adultes	
Salle de Musculation + Cardio		
260 €	18-25 ans	
280 €	Adultes	



propres

obligatoires

Remise en forme, complément sportif ou plaisir de pratiquer, adaptez votre programme grâce aux conseils et à l'expérience de Patrice et Laurent Dutheil. coachs diplômés d'État. Pour travailler le corps de manière uniforme et équilibrée, le programme de parcours cardio-training + renforcement musculaire se termine par 20 mn d'abdos fessiers.

Brûlez les graisses et retrouvez un corps tonique et musclé!

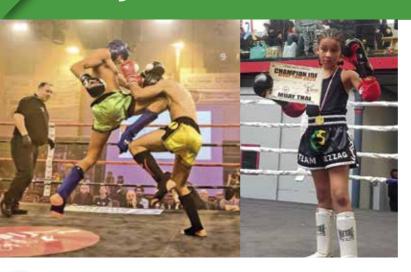
PALAIS DES SPORTS : 136, avenue Joliot-Curie (Salle de muscu et cardio)			
LUNDI	18ḥ00	PALAIS DES	Salle de musculation
MERCREDI	22h00	SPORTS	et salle de cardio-training
NOUVEAU : COURS COLLECTIF			
LUNDI	20h00	PALAIS	Cardio, abdos, hanches,
MERCREDI	21h00	DES SPORTS	fessiers
•			

Circuit cardio training (encadré)

01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et aux heures de cours. Reprise des cours le lundi 6 septembre. Journées portes ouvertes avec cours d'essai gratuit : lundi 6 et mercredi 8 septembre 2021 au Palais des Sports de 18h à 20h.

Muay-thaï



COTISATIONS

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

CATEGORIES

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	MERCREDI	15h00-16h30
ans	SAMEDI	10h30-12h00
	MARDI	
Enfants 8-12 ans	JEUDI (compétiteurs)	18h00-19h30
uns	SAMEDI	14h30-17h00
	LUNDI	18h30-20h00
Ados	MERCREDI	
13-16 ans	JEUDI (compétiteurs)	18h00-19h30
	VENDREDI	
	LUNDI	
	MARDI	20h00-22h00
Adultes	MERCREDI	201100-221100
+ 16 ans	JEUDI	
	VENDREDI (compétiteurs)	19h30-22h00

GYMNASE PABLO-PICASSO : 75, avenue Pablo-Picasso		
Baby boxe 5-7	MERCREDI	15h00-16h30
ans	SAMEDI	10h30-12h00
Enfants	MARDI	401.00.401.00
8-12 ans	JEUDI	18h00-19h30
Ados	MERCREDI	17h00-18h30
13-16 ans	VENDREDI	18h30-20h00
Adultes	MARDI	
+ 16 ans	JEUDI	20h00-22h00
T 10 alis	VENDREDI	

01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et reprise des entraînements lundi 6 septembre. Un CERTIFICAT MEDICAL avec la mention « pratique en compétition » à jour est OBLIGATOIRE.

Muay-thaï

PANCRACE/MMA/LUTTE

CATEGORIES/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 intéressement 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

CATEGORIES/COTISATIONS

- 16 ans	200 €
17 ans et plus	250 €

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

LUNDI	20h00-22h00	
MERCREDI	201100-221100	
VENDREDI	18h30-21h30	
SAMEDI	13h00-16h00	



Le Penchak silat est un art martial indonésien.

Il est pratiqué avec des armes ou à mains nues. En général, le penchak 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

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et reprise des entraînements lundi 6 septembre. Un CERTIFICAT MEDICAL à jour est OBLIGATOIRE.

Cardio boxe training

100 % **FÉMININ**

COTISATIONS

De 14 à 16 ans	160 €
17 ans et plus	200 €



A		41		G _B
7				
	Y-THA, TEAM MEZZAG	i i	A	

COURS EXCLUSIVEMENT RESERVE 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			
MARDI et JEUDI	18h30-20h00		
	20h00-21h30	CENTRE SPORTIF	
SAMEDI	10h00-13h00	VOLTAIRE	
	14h30-16h00		
LUNDT	18h30-20h00		
LUNDI	20h00-21h30	GYMNASE PICASSO	
MERCREDI	18h30-20h00		
	20h00-21h30		
SAMEDI	14h30-17h00		

01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et reprise des entraînements lundi 6 septembre. Un CERTIFICAT MEDICAL à jour est OBLIGATOIRE.

Natation



PRATIQUE A PARTIR DE 4 ANS (enfants nés en 2017)

01 47 24 34 02 et 01 46 69 08 65 natationnanterre@gmail.com

Inscriptions à partir du 1^{er} juin 2021 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 €

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

CATEGORIES		
A partir	Tous	
de 16 ans	niveaux	

01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com

Pilates

COTISATIONS

A 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		12h30-13h30	
Débutants et séniors	LUNDI	13h30-14h30	
Tous niveaux	MARDI	12h30-13h30*	
ious iliveaux	SAMEDI	10h30-11h30	

CS MONT-VALERIEN 10-22 rue de Suresnes

10 ==, 100 = 0 = 000			
Tous niveaux	SAMEDI	09h00-10h00	

^{*} Sous réserve

44, rue de l'Union			
	LUNDI	19h00-20h00	
Tous niveaux	20h00-21h00		
		11h30-12h30	
	JEUDI	12h30-13h30 sous réserve 19h30-20h30	
	32051		
Débutants		18h30-19h30	

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

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 4 septembre.



Plongée





COTISATIONS

Tarifs exceptionnels		
2021-2022		
Adultes	104€	
Jeunes de 14	84 €	
à 17 ans	04 C	







Enseignement technique:

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

UNIVERSITÉ PARIS NANTERRE : 200, avenue de la République (Piscine)			
Nage	MARDI	20h00-21h30	
Plongée	SAMEDI	16h30-18h15	18h15-20h00
Apnée	DIMANCHE	09h00-11h00	11h00-13h00
Plongée Nage	DIMANCHE	13h00-15h00	15h00-20h00

president.palmers@free.fr - 01 47 24 06 02 - www.palmers.clubeo.com

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

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et au siège de l'ESN au 14, av. du Maréchal-Joffre à Nanterre (Place de la Boule) le jeudi 9 septembre de 19h à 21h 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.

Randonnée

COTISATIONS

55 €

Facebook : ESNrandonnée

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre ou par mail rando.nanterre@gmail.com.



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! Reioignez-nous, en vous inscrivant à une randonnée d'essai (sans engament) par mail à rando.nanterre@gmail.com.

Relaxation évolutive

COTISATIONS

215 €	7 à 11 ans (enfants)
225 €	16 ans et + (adultes)
300 €	Forfait 2 activités : danse, relaxation ou énergie bien-être



18h45-19h45

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) **Enfants** 17h15-18h15 Adultes **MARDI** 18h15-19h15 Adultes 19h15-20h15

esndanse92@gmail.com - 01 47 24 06 02

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

MERCREDI

puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre. Reprise des cours le lundi 13 septembre.

Adultes (relaxation)

Roller



PISTE GARDE RÉPUBLIOUAINE. CASERNE DU LIEUTENANT RATHELOT : rue Rouget-de-l'Isle 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).

COTISATIONS

Baby-roller	100 €
Ecole de roller	160 €
Adultes roller	180 €
Vitesse découverte enfants et vitesse expert	200 €

CATEGORIES

3-5 ans	Baby-roller	
A partir	Ecole de roller	
de 6 ans	Vitesse	
	découverte	
	enfants	
	Vitesse	
A partir	expert	
de 8 ans	enfants	
	adultes	
A partir	Adultes	
de 16 ans	roller	

Vitesse expert	LUNDI	19h00-20h30	PISTE
Roller adultes	LONDI	20h30-21h30	DE LA GARDE
Vitesse expert	MERCREDI	18h00-20h00	RÉPUBLICAINE
Ecole de roller		09h00-10h00	GYMNASE
Vitesse découverte		10h10-11h10	UNIVERSITÉ
Vitesse expert	SAMEDI	11h15-12h45	PISTE DE LA GARDE RÉPUBLICAINE
Ecole de roller		14h00-15h15	CVANIACE
Baby-roller]	15h30-16h30	GYMNASE UNIVERSITÉ
Parents enfants		16h45-18h00	OMIVERSITE

L'activité pourra avoir lieu sur le plateau extérieur du Centre Sportif du Mont-Valérien, 22 rue de Suresnes.

bureaurollernanterre@gmail.com https://www.esnanterre.com/roller/

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr puis inscription au Forum des Sports le samedi 4 septembre. Reprise des cours le lundi 6 septembre.



Self-défense/Krav Maga

COTISATIONS

16 ans et +

325 € + licence 37 €



- Le Kray 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 stérotypées pour se défendre mais apprendre à se défendre dans n'importe quelle position!
- Les cours sont dispensés par un professeur qualifié, 3º Dan de Nihon Tai Jitsu et 2º Dan de Kyusho, enseignant de Krav maga dans plusieurs clubs. Il pratique d'autre arts martiaux : le Systema, le Kali Fskrima et le Taiki Ken.
- L'énergie martiale s'inspire du Tai Ki Ken (art martial japonais) et du Systema (art martial russe) toutes deux disciplines basées sur l'amélioration et la préservation de la santé et surtout de la vitalité. Respiration consciente, relaxation, liberté de mouvement, verticalité sont les principes fondamentaux mis en oeuvre au travers de nombreux exercices ludiques.

GYMNASE REPUBLIQUE : 6, rue Anatole-France (Dojo)			
Self-Défense	LUNDI	19h15-21h00	
Sell-Deletise	MERCREDI	19h15-21h00	
Energie martiale	MERCREDI	18h00-19h00	

07 88 43 28 75 - AutoDefenseSystem@orange.fr www.autodefensesystem.com - Facebook : Auto Defense System

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.



Taekwondo



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.

5-8 ans	180 €
9-14 ans	250 €
+ de 14 ans	310 €

GYMNASE REPUBLIQUE : 6, rue Anatole-France (Dojo)
GYMNASE PIERRE-DE-COUBERTIN: 31, boulevard du Midi
CENTRE SPORTIE VOLTAIRE : 44 rue de l'Union

GENTRE SPURTIF VOLTAIRE : 44, rue de l'Onion				
5-8 ans		18h00-19h00		
14-17 ans	LUNDI	19h00-20h15		
Equipe de combat		20h00-22h00	GYMNASE	
9-13 ans débutant	MARDI et JEUDI	18h30-19h30	RÉPUBLIQUE	
9-13 ans confirmé		19h30-20h30		
Adultes		20h30-22h00		
Toutes catégories		18h15-20h15	C.S. VOLTAIRE	
5-6 ans		18h15-19h00		
7-8 ans	MERCREDI	19h00-19h45	GYMNASE	
14-17 ans		19h45-21h00	P. DE COUBERTIN	
Equipe de technique		21h00-22h00		

06 12 96 80 79 - www.tkdnanterre.wixsite.com/club - Facebook: @NanterreTaekwondo Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

Taïso

COTISATIONS

2007 et avant 228 €



C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme comme le step ou la gymnastique volontaire. Certains cours de Taïso représentent une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le jujitsu, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté).

Les exercices du Taïso sont donc très variés, la plupart se font en binômes : entretien cardio-respiratoire, amélioration de l'endurance, renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre, amélioration des capacités psychomotrices, amélioration de la coordination générale des membres, assouplissement, relaxation...

GYMNASE EVARISTE-GALOIS : 5, rue des Ecoles (Dojo 2º étage)			
2007 at avant	LUNDI	19h30-20h30	
2007 et avant	MERCREDI	19h15-20h45	

01 47 24 06 02 esnjudo@gmail.com

Facebook et Instagram : Entente Sportive Nanterre Judo

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

Tennis de table



GYMNASE PAUL-ELUARD: 24, rue Salvador-Allende (Salle de tennis de table)

Entraînements dirigés mixte Masculins Féminines

Poussins, benjamins	MERCREDI	14h00-15h00
et minimes débutants	VENDREDI	18h00-18h45
Benjamins	MERCREDI	15h00-16h30
et minimes confirmés	JEUDI	18h00-19h15
Cadets et juniors	MERCREDI	15h00-16h30
débutants et confirmés	JEUDI	18h00-19h15
Groupe « compétition »	MERCREDI	16h30-18h30
jeunes : Benjamins/minimes/ cadets/juniors	VENDREDI	18h45-20h00
Minimes/cadets/juniors « non compétitions »	JEUDI	18h00-19h15
Séniors, tous niveaux	JEUDI	19h15-20h30
Séniors, cadets et juniors	LUNDI	19h00-21h00
« compétitions »	JEUDI	19h15-20h30
« Jeu libre » uniquement mixte Masculins Féminines		

« Jeu libre » uniquement mixte Masculins Féminines			
Séniors, juniors et cadets	MERCREDI	18h30-20h30	
Toutes catégories d'âges et parents d'adhérents	SAMEDI (sauf si compétition)	14h00-16h00	
Entreprises	MARDI et JEUDI	12h00-13h30	

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), ou bien, «Jeu libre» ET «Entraînement dirigé» sous l'encadrement technique de Stéphane, éducateur sportif breveté d'État.

Perspectives 2021-2022 : Poursuite de la promotion de notre sport auprès des féminines adultes, des familles et des entreprises. Nos objectifs prioritaires, en compétition, sont le maintien de l'équipe fanion masculine ESN 1 en **Régionale 2**, et de ESN 2 en Pré-Régionale, et la progression des jeunes aussi bien en individuel que par équipes.

CATEGORIES ET COTISATIONS

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

de la cotisation inclut le cout de la licence	,	
Poussins G/F nés en 2013 et après Benjamins G/F 2011-2012 Minimes G/F 2009-2010 Cadets et Cadettes 2007-2008 Juniors G/F 2004-2005-2006	170 €	
Séniors dames nées en 2003 et avant	180 €	
Séniors messieurs nés en 2003 et avant	200 €	
Formule « jeu libre » uniquement (licence «Promotionnelle» FFTT incluse)		
Séniors dames nées en 2003 et avant	160 €	
Séniors messieurs nés en 2003 et avant	180 €	
Parents de jeune adhérent (samedi après-midi uniquement sauf si compétition)	80 €	
Entreprises (mardi et jeudi midi)	150 €	

www.nanterrett.free.fr - esnttiel@free.fr

Sauf nouvelles contraintes sanitaires, inscriptions au Forum des Sports, le samedi 4 septembre ou dans la salle de tennis de table au gymnase Paul-Eluard, pendant les créneaux de pratique. Reprise des entraînements dirigés à partir du lundi 6 septembre à 19h.

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

Tennis



DES COURTS RENOVÉS POUR UNE RENTRÉE HAUTE EN COULEUR!



COURTS DE TENNIS MICHEL JACQUET 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

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 Edouard Manet, 92500 Rueil-Malmaison

LUNDI ET MARDI DE 17h00 À 23h00 JEUDI DE 17h00 À 20h00

> GYMNASE EVARISTE-GALOIS 5. rue des écoles

«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 CATEGORIES				
Formule	Séniors 2003 et avant	360 €		
Jeu Libre	Juniors 2004 et après	283 €		
	Club Baby 2017-2018	278 €		
	Club Mini 2016	283 €		
Ecole de Tennis	Club Juniors 2008-2015	363 €		
	Club Ados plateau 2004-2007	393 € 1h00 à 10 sur 2 terrains		
	Club Ados intensif 2004-2007	450 € 1h00 à 6 sur 1 terrain		
	Cours extérieurs	590 € 1h00 à 4 sur 1 terrain extérieur		
Cours	Cours collectifs	708 € 1h00 à 4 sur 1 terrain		
Adultes	Cours plateau	775 € 1h30 à 8 sur 2 terrains		
	Cours intensifs	893 € 1h30 à 4 sur 1 terrain		
	Mini + 2015-2016	475 € pour 2 x 1h00		
Compétition (sur sélection)	Groupe Espoir 2014 à 2003	625 € pour 2h30 tennis + 1h physique		
	Groupe Performance 2014 à 2003	675 € 3 entraînements de 1h15 à 1h30		
	Horaires aménagés	1015 € entraînements quotidiens en binôme alliant physique et tennis 2 tournées offertes		



COTISATIONS* ET CATEGORIES

	Club Mini	160 €
	Club Juniors	170 €
	Club Ados	180 €
Séances supplémentaires	Adultes cours collectif	365 €
ouppromentum ou	Entraînement physique	100 €
	Adultes intensifs	548 €
	Adultes plateau	448 €

^{*} Dont 30 € de licence pour les adultes, 20 € pour les enfants et 12 € 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 3º 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 - www.facebook.com/esnanterretennis

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 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	170 €
(nés	200 €
entre	(avec
2004	location
et 2011)	de matériel*)
Adultes	185 €
Adultes (nés en	185 € 235 €
Adultes (nés en 2003 et	
(nés en	235 €

^{*}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 av de la Commune de Paris GYMNASE VICTOR-HUGO: 32/42 rue Marcelin-Berthelot

Jeunes débutants		17h30-19h00	GYMNASE
Adultes débutants	MERCREDI	19h00-20h30	VICTOR HUGO
Adultes maîtres		20h30-22h00	De septembre à avril
Jeunes et adultes	VENDREDI	18h00-19h30	puis au STADE VINCENT-
Adultes maîtres	VENDREDI	19h30-20h30	PASCUCCI d'avril à juin.
Archers confirmés	Tous les jours	Suivant horaires d'ouverture de la structure	STADE VINCENT-PASCUCCI

ATTENTION: Les tarifs ne comprennent pas la licence.

Pour les archers voulant faire de la compétition, il faut ajouter le montant des licences **FFTA** :

- Licence jeune en compétition : 51 € - Licence adulte en compétition : 75 €

Les licences sont à régler avec un chèque différent du paiement de la cotisation.

01 47 24 06 02 - arcnanterre@laposte.net

S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.



Tonic boxing

SAVATE FORME

CATEGORIES/COTISATIONS

18 ans et +

150 €/1 activité

225 €/2 activités

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

LUNDI

20h00-21h30

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

CATEGORIES/COTISATIONS

18 ans et +

150 €/1 activité

225 €/2 activités

GYMNASE PABLO-PICASSO: 75. avenue Pablo-Picasso (Salle de danse)

JEUDI

20h30-22h00

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

01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com instagram.com/tonicboxing - https://www.facebook.com/groups/119110071442373

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre.

Public exclusivement féminin/Cours d'essai gratuit

CERTIFICAT MÉDICAL de moins de 3 mois OBLIGATOIRE/1 photo d'identité.

Triathlon

COTISATIONS

Junior (18-20 ans)	180 €
Femmes	240 €
Hommes	270 €
Découverte (licence loisir)	216 €







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. Notre coach diplômé, triathlète aguerri (brevet fédéral et athlète lui-même), adapte sa pédagogie à chacun, quel que soit votre objetcif, du triathlon découverte au mythique Ironman.

STADE JEAN-GUIMIER: 107, avenue Pablo-Picasso UNIVERSITÉ PARIS NANTERRE : 200, avenue de la République (Piscine)

	LUNDI, MARDI et JEUDI	12h00-13h15	
Natation	MARDI*		PISCINE DE L'UNIVERSITÉ
	JEUDI	18h30-20h00	
	VENDREDI*	181130-201100	
	SAMEDI	SAMEDI	
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

^{*} Sous réserve de disponibilité de l'installation

esnanterretriathlon.com - contact@nanterretriathlon.com Instagram : esnanterretriathlon et Facebook : E.S. Nanterre triathlon



S'inscrire en ligne sur https://esnanterre.comiti-sport.fr puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 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 medecin du sport, avant de commencer la pratique.



Volley

COTISATIONS

170 €	M11 - M13 Ecole de volley
190 €	M15 - M18 - M21
200 €	Duo parents/enfants (9-11 ans)
190 €	Loisirs sans compétition
215 €	Loisirs avec compétition
30 €	Samedi adhérents ESN
150 €	Samedi non adhérents ESN

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.

GYMNASE PAUL-ELUARD : 24 rue Salvador-Allende		
M11-M13 mixtes ECV	MERCREDI	16h00-18h00
M13-M15-M18 masc.	MARDI et JEUDI	
M15-M18-M21 fém.	MERCREDI et VENDREDI	18h30-20h00
Loisirs mixtes intermédiaire	MERCREDI	
Loisirs intermédiaire ou 4x4 fém. compét.	VENDREDI	20h00-22h00
Séniors fém. compét.	Séniors fém. compét. MERCREDI et VENDREDI	
Séniors masc. compét. et M21	MARDI et JEUDI	
Loisirs		
Duo volley* Parents enfants (9-11 ans)	SAMEDI	09h00-10h30
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

GYMNASE VICTOR-HUGO : 32/42 rue Marcelin-Berthelot		
Loisirs adultes mixtes	LUNDI	18h30-20h10
(confirmés)	LUNDI	20h15-22h00
Loisirs intermédiaire	JEUDI	18h30-20h00
Loisirs 4x4 masc. compét.	JEUDI	20h00-22h00
Loisirs adultes mixtes. compét.	JEODI	201100-221100

CATEGORIES

Nés en 2011-2012	M11
Nés en 2009-2010	M13
Nés en 2007-2008	M15
Nés en 2004 2005, 2006	M18
Nés en 2001, 2002, 2003	M21
Nés en 2001 et avant	Séniors et loisirs adultes

01 47 24 06 02 volley.esn@gmail.com

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et aux heures et lieux de cours.

Yoga



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 bénéfices vous sont proposées par des professeurs certifiés de grande expérience.



COTISATIONS

Cours d'essai possible 1 fois	10 € (Non déductible)
1 cours/	260 €
semaine	200 €
2 cours/	420 €
semaine	420 €
3 cours/	610 €
semaine	OTO €

CATEGORIES

16 ans et plus

PALAIS DES SPORTS: 136. avenue Joliot-Curie (Salle de danse ou multisports)

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

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE: 200, avenue de la République (Salle de fitness)

Niveau	Jour	Horaires
1	SAMEDI	09h15-10h45
2		11h00-12h30

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

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

COURS EN LIGNE (ZOOM)*		
1/2 et +	JEUDI	18h30-19h45

^{*} Sous réserve

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

MAIL de la section yoga : Yoga92@pm.me Site web: yoga-iyengar-nanterre.fr/

Vie de la section : FACEBOOK (page et groupe privé) : yoga.iyengar.nanterre

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

Zumba

COTISATIONS

À partir de 16 ans		
125 €	1 cours/ semaine	
225 €	2 cours/ semaine	
300 €	3 cours/ semaine	



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 Ouebradita.



GYMNASE PAUL-ELUARD : 24, rue Salvador Allende			
LUNDI	21h00-22h00		
MERCREDI	20h30-21h30	Salle polyvalente	
SAMEDI	10h30-11h30	Calla ampianarta	
	11h30-12h30	Salle omnisports	

01 47 24 06 02 - info@esnanterre.com

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 4 septembre et au siège de l'ESN au 14, avenue du Maréchal Joffre à Nanterre.



INGÉNIERIE PARTENAIRE

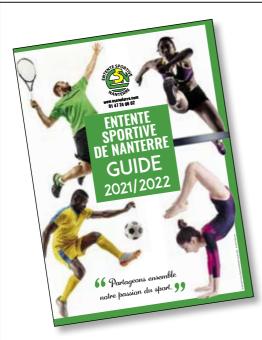
Notre bureau d'études tout corps d'état est un acteur reconnu dans l'acte de construire.

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 vingtcinq prochaines années, nous pensons qu'il est nécessaire de **créer des passerelles** entre les acteurs du bâtiments.

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

EPDC / 23 RUE RASPAIL 94200 IVRY-SUR-SEINE / Tél.: 01.49.87.04.90 / contact@epdc.fr - epdc.fr





L'Entente Sportive de Nanterre remercie les annonceurs qui, par leur présence, ont contribué à la réalisation de ce guide.



27, avenue Vladimir Ilitch Lénine CS 20111 - 92735 Nanterre cedex Tél : 01 55 69 31 00 - Fax : 01 46 69 08 51 contact@hsp-publicite;fr www.hsp-publicite.fr



Merci!

Vous participez à la lutte contre la Covid-19 en ayant choisi d'être vacciné. Continuez à agir en respectant les gestes barrières, au quotidien, pour protéger les autres.















espace CHevreul

Location de salles



01 47 25 92 36 chevreul@semna.fr

SÉMINAIRES

CONGRÈS / COLLOQUES

RÉUNIONS DE TRAVAIL

COCKTAILS

RÉCEPTIONS

97 à 109, av. de la Liberté - 92000 NANTERRE



Trop ambitieuse?

Chez VINCI ceux qui le veulent pourront s'impliquer dans des projets utiles aux autres et partager au jour le jour leur engagement avec leur entourage professionnel.

Mohamed, Vincent et Bassma vous en parlent sur vinci.com/job

Vous serez bien chez nous.

