

“PARTAGEONS
ENSEMBLE NOTRE
PASSION DU SPORT”



ENTENTE SPORTIVE DE NANTERRE

GUIDE 2023/2024

www.esnanterre.com
01 47 24 06 02



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



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

UFS - 218, rue Michel Carré - 95870 Bezons
Tél.: 01 30 76 39 30 - Email : contact@sn-ufs.fr
www.sn-ufs.fr



SOMMAIRE



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

Aikido.....	13
Aquabike.....	14
Aquaform.....	15
Athlétisme.....	16
Athlé-running/Préparation physique.....	17
Badminton.....	18
Basket-ball.....	19
Boxe Pugilistique.....	20/21
Energy thai.....	21
Bébé nageur.....	22
Capoeira.....	23
Danse.....	24
Échecs.....	25
Énergie bien-être.....	26
Escalade.....	27
Fitness.....	28
Futsal.....	29
Football.....	30/31
Gymnastique artistique.....	32/33
Gymnastique rythmique.....	34/35
Handball.....	36/37
Judo.....	38/39
Karaté.....	40
Krav-maga/Self-défense.....	41
Muay-thai.....	42
Pancrace Borz/MMA/Lutte.....	43
Penchak Silat.....	43
Cardio Boxe Training Féminin.....	44
Renforcement Musculaire / Cardio Training.....	45
Natation.....	46
Pilates.....	47
Plongée.....	48
Pétanque.....	49
Randonnée.....	49
Roller.....	50
Taekwondo.....	51
Taïso.....	52
Tennis de table.....	53
Tennis.....	54/55
Tir à l'arc.....	56
Tonic Boxing.....	57
Triathlon.....	58
Volley.....	59
Yoga.....	60
Zumba.....	61

Ici, à La Défense, Idex chauffe et climatise le plus grand quartier d'affaires européen


> 60%
 d'énergie renouvelable



Notre ambition

Décarboner notre territoire en fournissant une énergie locale biosourcée à nos abonnés.
 Cet hiver, les 3,5 million de mètres carrés de bureaux, commerces et habitations du quartier d'affaires seront chauffés pour une part importante par une énergie issue de biomasse agropollets. Cette solution permettra de baisser considérablement l'impact énergétique du territoire, réduisant de 54 000 tonnes par an les émissions de CO2.

© IDEX

SERVICES ET SOLUTIONS ÉNERGÉTIQUES DURABLES
 BÂTIMENTS • INDUSTRIES • TERRITOIRES

idex.fr
 in t f i

➤ INFOS
01 41 45 04 04
dircom.idexladedefense@idex.fr



L'ÉNERGIE EST NOTRE AVENIR, ÉCONOMISONS-LA !

Scillette

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



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

DEPUIS **1929**



L'ÉDITO « OLYMPIQUE » DES CO-PRESIDENTS

La France organisera les jeux olympiques et paralympiques à l'été 2024. Nanterre aura l'immense honneur d'accueillir les épreuves de natation, de water-polo ainsi que la para-natation. Avec près de 10.500 adhérents, l'ESN a vécu une année préolympique enthousiaste.

En 1925 à Nanterre, des hommes et des femmes passionnés de sport et suivis, depuis, tant par de nouveaux dirigeants que par les politiques municipales toujours présentes, ont eu l'inspiration un peu folle ou enthousiaste de créer un club omnisports. Aujourd'hui, c'est un socle indivisible qui offre des activités sportives de compétition mais aussi ludiques, de loisirs, d'entretien de son corps, de santé/Bien-être, d'approche de la nature, etc...

Sur le territoire de Nanterre, il n'y a pas d'exclusive, tous, hommes, femmes, enfants peuvent pratiquer et choisir une activité. Le respect, l'égalité et la considération sont des valeurs ressenties par nos milliers d'adhérents. Nous en sommes très fiers !

Nous ne pouvons citer en quelques lignes notre impressionnant palmarès sportif avec de nombreux titres et de véritables exploits, les performances de nos licenciés et merveilleux ambassadeurs, tout cela obtenu grâce à une gestion saine de nos sections, une prospective et des ambitions en fonction des niveaux rencontrés, et grâce à l'excellence de l'encadrement, l'une de nos priorités absolues pour satisfaire l'ensemble des pratiquants. Passion, rigueur, recherche de l'excellence, et courage sont des vertus essen-

tielles pour la réussite.

A noter une collaboration exceptionnelle avec la Maison de la Musique qui s'inscrit pleinement dans les valeurs de l'olympisme. Le sport est à l'honneur dans la nouvelle édition 2023/2024 avec 12 portraits de sportifs et sportives à Nanterre. Quelques spectacles, avec comme support le sport, sont programmés. Nous sommes très heureux de cette union culturelle et artistique.

En 2025, l'ESN fêtera ses 100 ans, ce sera aussi un rendez-vous incontournable et qui marquera notre histoire.

Nos remerciements à :

- Monsieur le Maire, la municipalité et le Service des sports, pour l'engagement en faveur du sport et le soutien à notre club.

- Nos partenaires : l'OMEPS, la JSFN / Nanterre92, la Maison de la Musique, la FFCO, HSP, le Conseil départemental, les services de la Préfecture.

Un GRAND MERCI à toutes et à tous, pour la réussite passée. Nous aborderons ensemble avec sérénité, détermination et enthousiasme, l'année 2024 et les 5 anneaux représentant les cinq continents avec trois valeurs fondamentales, la Paix, la Solidarité et l'Amitié

Le Comité Directeur
 Co-Présidents de l'ESN

**Samuel
 RIJK**



**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

PROFESSIONNALISME
ÉCOUTE • ÉTHIQUE
EFFICACITÉ • RÉACTIVITÉ
RESPECT DES PARTENAIRES

economid_media - stock.adobe.com



POUR VOTRE COMMUNICATION



DES PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE

Mail : contact@hsp-publicite.fr - Tél. 01 55 69 31 00

- AGENCE DE PUBLICITÉ ■ RÉGIE PUBLICITAIRE ■ ÉDITION ■ AFFICHAGE ■
- MOBILIER URBAIN ■ SIGNALÉTIQUE ■ SPONSORING SPORTIF ET CULTUREL ■

Madame, Monsieur,
Chers amis sportifs,

Nanterre est une ville résolument engagée dans le développement de la pratique du sports pour toutes et tous, du sport loisir au haut niveau, en passant bien entendu par l'essentielle éducation par le sport.

Cette année encore, ce sont une quarantaine de sports que les Nanterriennes et Nanterriens pourront découvrir et pratiquer grâce au club omnisports de l'ES Nanterre et ses différentes sections.

Une nouvelle fois, je veux saluer toutes celles et ceux qui rendent cela possible au quotidien : les bénévoles, les éducateurs sportifs, et bien sûr tous les agents de la direction des sports. Leur engagement, votre engagement, est précieux, et contribue au vivre-ensemble si cher à notre ville.

Cette saison 2023/2024 sera particulière, puisqu'elle aura comme point d'orgue les Jeux Olympiques et Paralympiques. Qui aurait pensé qu'un jour Nanterre accueillerait les JO ? Ce sera bien le cas, avec le déroulement des épreuves de natation et des phases finales de water-polo, qui auront lieu à l'Arena. Deux jours avant la cérémonie d'ouverture des Jeux, la flamme olympique passera en outre à Nanterre.

Accueillir les Jeux est une grande fierté pour Nanterre. Cet évènement unique va comme un gant à notre ville, avec lequel nous partageons des valeurs de fraternité, de respect, d'égalité, de paix, de liberté, de métissage des cultures.

Accueillir les Jeux est en même temps une grande exigence.

L'exigence d'en faire une grande et belle fête populaire. Oui, personne ne devra se sentir exclu des Jeux. Nous travaillons à ce que tous les Nanterriennes et Nanterriens puissent, en étant volontaires, en se rendant sur le site de célébration que nous créerons pour l'occasion, ou en assistant aux épreuves ou au passage de la flamme, être partie prenante de cette grande aventure.

L'exigence également de faire, avec les Jeux, rayonner Nanterre. Les Jeux Olympiques et Paralympiques seront en effet une réussite pour notre ville s'ils génèrent un maximum de retombées positives pour notre ville, notamment en matière d'images. Nous y sommes particulièrement vigilants.

Avec Hakim Allal, conseiller municipal délégué aux sports, vous pouvez compter sur notre engagement, et nous vous souhaitons une excellente saison sportive 2023/2024.

Patrick JARRY
 Maire de Nanterre
 Conseiller départemental
 des Hauts-de-Seine



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

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DU CLUB OMNISPORTS

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

L'**ES NANTERRE** est composée d'environ 40 sections sportives proposant une activité principale et pour certaines, une ou plusieurs activités annexes. Ces sections sont organisées par plus de 200 dirigeants bénévoles. Chaque section organise son Assemblée Générale annuelle (vote du bureau, des comptes de la section, etc...). Ces 40 sections se répartissent les adhérents au nombre de 10 489 en 2022-2023.

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

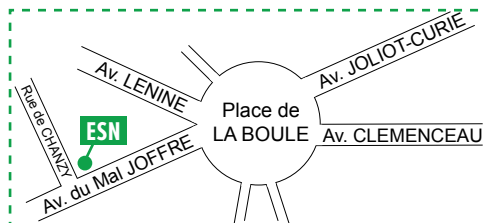
Assemblée Générale sont élus les membres du Comité Directeur (émanant des sections et des adhérents) au nombre maximum de 30 personnes. Le Comité Directeur élit en son sein le Bureau Exécutif composé de 9 membres au maximum.

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

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

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

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



CONTACTS

ESN

📍 14, avenue du Maréchal Joffre - 92000 Nanterre

Standard téléphonique :

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

✉ info@esnanterre.com

🌐 www.esnanterre.com

📘 : ESNanterre • 📷 : es_nanterre • 🐦 : es_nanterre

Publication annuelle de l'Entente Sportive de Nanterre - année 2023

Conception, édition et régies publicitaires réalisées par la société HSP - 27, av. Lenine - CS 20111 - 92735 Nanterre cedex - Tél. 01 55 69 31 00 - contact@hsp-publicite.fr

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



CONDITIONS D'ADHÉSION

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

→ Remplir le bulletin d'adhésion 2023/2024 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 de l'**ESN**.

Les cotisations versées ne sont pas remboursables

INSCRIPTION EN LIGNE

24h/24, et 7j/7 il est possible de s'inscrire ou de se réinscrire en ligne sur les plateformes :

ASSOCONNECT 🔄 pour les sections suivantes : Athlétisme, Football (pré-inscription), Roller et Triathlon. Rendez-vous sur le site de l'ESN : www.esnanterre.com sur la page de la section de votre choix puis cliquez sur le lien d'inscription en ligne et laissez-vous guider.

COMITI 🏆 pour les sections suivantes : Escalade, Gymnastique Artistique, Pilates, Plongée, Randonnée, Self-défense, Tir à l'arc et Yoga.

Rendez-vous sur : esnanterre.comiti-sport.fr

→ Créez ou actualisez votre profil (vérifiez vos coordonnées, téléchargez votre certificat médical et/ou attestation de santé, et votre photo)

→ Choisissez votre activité et votre moyen de paiement

→ Payez en ligne ou remettez votre règlement au bureau de la section ou au siège de l'ESN





AIDES FINANCIÈRES

COUP DE POUCE LOISIRS

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

Il peut être utilisé :

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

OU

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

Le Coup de pouce loisirs :

- Est versé sous forme de subvention d'un montant maximum de 130 € pour les enfants de 4 à 11 ans, et de 80 € pour les enfants de 12 à 16 ans.
- Est à utiliser en une seule fois. **Aucun reliquat ne sera accordé ;**
- Est utilisable du 1^{er} janvier au 31 décembre 2023.

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 1^{er} juin 2023 au 31 mai 2024.

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

La carte Pass + c'est quoi ?

- Une carte gratuite, valable pendant toute la durée du collège et du lycée.
- Une aide financière pour les activités extrascolaires de 80 € et de 100 € pour les boursiers.
- Un service gratuit de soutien scolaire en ligne.
- Des bons plans sport et culture (invitations, réductions...) pour les jeunes et leurs familles.
- Un accès à la restauration scolaire pour la plupart des collèges publics.

Pour qui ?

Pour tous les collégiens et lycéens/apprentis domiciliés et/ou scolarisés dans les Hauts-de-Seine et les Yvelines et les jeunes âgés de 11 à 18 ans qui sont accueillis dans des établissements spécialisés (IME, IMPRO...) des deux départements.

Il s'adresse aussi à tous les jeunes actifs âgés de 15 à 18 ans.

Comment procéder ?

Inscription en ligne dès le 1^{er} juin 2023 sur passplus.fr

Les cartes Pass + seront distribuées aux élèves par le collège début septembre 2023.

Déjà inscrit au Pass + en 2022-2023

- Votre compte est conservé (pas besoin de se réinscrire). La carte est automatiquement éditée sans aucune démarche.
- Utilisez vos identifiants et mot de passe 2022-2023 pour vous connecter à votre compte Pass +.
- Vos porte-monnaie électroniques seront crédités dès que le collège aura validé la scolarité 2023-2024.
- 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
- 1^{re} étape : création du compte parent ; 2^{de} 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 2023-2024. Cette validation déclenche l'édition de la carte.

LE PASS' SPORT

C'est quoi ?

Une aide de 50 € par enfant, pour financer l'inscription dans un club sportif à la rentrée 2023 (entre le 1^{er} juin et le 31 décembre 2023).

Pour qui ?

Pour les jeunes de 6 à 18 ans dont les familles sont déjà bénéficiaires de l'Allocation de Rentrée Scolaire (ARS) et les étudiants boursiers et les bénéficiaires d'une aide annuelle du CROUS de - de 28 ans.

Comment procéder ?

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

PARTICIPATION DE VOTRE COMITÉ D'ENTREPRISE

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

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

Informations sur www.ancv.com



INFOS PRATIQUES

INFOS PRATIQUES

Adresse :

Palais des Sports
136, avenue Joliot Curie - Nanterre

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 14h30 à 19h
Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 20h
Mardi et jeudi de 9h30 à 13h et de 14h à 19h

Consultations :

Sur rendez-vous au 01 41 37 44 52

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.

INFOS TARIFS

Adhérent non licencié :

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

Adhérent licencié :

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

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

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 œuvre 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 13 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 ...). Sur le temps péri et extra-scolaire, ils sont utilisés pour les activités sportives municipales et les différentes associations nanterriennes.

LA CRÉATION DES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

La saison sportive est émaillée de nombreux rendez-vous événementiels, qu'il s'agisse des manifestations grand public, regroupant des milliers de personnes, comme Mème 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 (basket ball). 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.

INFOS PRATIQUES

Palais des Sports :

136, avenue Joliot Curie
Nanterre

Téléphone : 01 41 37 19 00/25

Horaires d'accueil :

Du Lundi au Vendredi de 8h30 à 12h00
et de 13h30 à 17h00

Pour les renseignements :

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



L'OFFICE MUNICIPAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

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

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

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

En 1999, en partenariat avec la ville de Nanterre, l'OMEPS organise les Assises nanterriennes du sport où plus de 150 personnes⁽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 50^e anniversaire de l'association, de nombreuses initiatives permettront de remettre en question cette Charte et ainsi de l'enrichir. L'OMEPS poursuit ainsi ce travail d'actualisation qui constitue « le projet sportif local ».

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

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

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS :

L'OMEPS participe en partenariat avec la Ville de Nanterre à la préparation et à l'organisation de nombreux événements sportifs à Nanterre. Il poursuit son travail de sensibilisation des personnes valides au problème du Handicap, il soutient le développement de la pratique sportive Handisport dans les clubs locaux. L'OMEPS agit avec d'autres associations de Nanterre, pour que dans le cadre sportif et au-delà, le « Racisme soit hors-jeu », ou de la place des femmes soit toujours mieux reconnue.

Il fédère ou participe aux initiatives de solidarité internationales.

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

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

INFOS PRATIQUES

Office Municipal d'éducation Physique et du Sport

136, avenue Joliot Curie - Nanterre

Co-Présidents : Patrick BARTHEL

Assane MBENGUE

Téléphone : 01 41 37 19 56

Mail : omeps-nanterre@wanadoo.fr

Site web : www.omepsnanterre.fr

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



À PARTIR DE QUEL ÂGE ?

3 MOIS :

Bébé nageur

2 ANS 1/2 :

Bébé nageur, Gymnastique artistique, Handball

3 ANS :

Bébé nageur, Danse, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Tennis

4 ANS :

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

5 ANS :

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

6 ANS :

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

7 ANS :

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

8 ANS :

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

9-11 ANS :

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

12-13 ANS :

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

14-15 ANS :

Aikido, Athlétisme, Aquaform (15 ans), Aquabike, Athlétisme, Badminton, Basket-ball, Boxe pugilistique, Capoeira, Cardio boxe training, Danse, Echecs, Escalade, Football, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Karaté, Muay thaï, Natation, Plongée, Roller, Taekwondo, Taïso, 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 thaï, Escalade, Football, Futsal, Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Handball, Judo, Karaté, Muay thaï, Natation, Pétanque, Pilates, Plongée, Relaxation, Remise en forme, Roller, Self-Défense, Taekwondo, Taïso, Tennis, Tennis de table, Tir à l'arc, Triathlon, Volley-ball, Yoga, Zumba

18 ANS :

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

AÏKIDO



COTISATIONS

Enfants	180 €
Jeunes	200 €
Adultes+ de 18 ans	250 €

CATÉGORIES

Enfants	8 à 12 ans (de 2011 à 2015)
Jeunes	13 à 18 ans (de 2006 à 2010)
Adultes + de 18 ans	18 ans et + (2005 et avant)

→ L'Aïkido (Ai : 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.

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

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

GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS : 5, RUE DES ÉCOLES

Enfants	Lundi et mercredi	18h00-19h30	Grand dojo RDC
Jeunes et adultes	Lundi	19h30-21h00 tous niveaux 19h30-22h00 confirmés	Grand dojo RDC
	Mercredi	19h30-21h00 tous niveaux 19h30-22h00 confirmés	
	Samedi	10h00-12h00	Grand dojo RDC ou salle gymini

EN VIDÉO !



Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre ainsi qu'aux heures de pratique. Cours d'essais gratuits à la rentrée, venez nombreux !

www.aikidonantere.com contact@aikidonantere.com [aikidonantere](https://www.facebook.com/aikidonantere)



→ 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.

COTISATIONS
Cotisation club (saison 2023-2024) : 50 € + 120 € pour la carte de 10 séances renouvelables*

CATÉGORIES
Adultes à partir de 16 ans

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE (BASSIN LUDIQUE) Toutes les 30 minutes...		
Lundi	De 12h00 à 13h30	SN2 Bassin ludique
Mardi	De 20h00 à 21h00	
Vendredi	De 19h00 à 20h30	

* Carte valable un an à la date d'achat. L'accès au cours est obligatoire sur réservation avec le site internet Résaminute.
Adhésion valable du 01/09/2023 au 30/06/2024

Pour vous inscrire, contactez M. Franck Leylavernge ci-dessous.
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 120 € (carte 10 cours).

✉ franck.leylavernge@esnanterre.com



COTISATIONS	
Niveau 1	210 €
Niveau 2	
Niveau 3	
Niveau 4	325 €

CATÉGORIES	
Niveau 1	Aquastretching
Niveau 2	Intermédiaire
Niveau 3	Intensif
Niveau 4	Intensif 2x/sem (mardi et jeudi)

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE PAUL VAILLANT COUTURIER : RUE PIERRE-SERGEANT / RUE DE SAINT-CLOUD			
Niveau 1	Mardi	19h45-20h30	PAUL VAILLANT COUTURIER Piscine
	Mercredi	19h15-20h00	
	Jeudi	19h30-20h15	
	Vendredi	19h45-20h30	
Niveau 2	Lundi	19h00-19h45	PALAIS DES SPORTS SN2 Bassin ludique
Niveau 3	Lundi	19h45-20h30	
		20h30-21h15	
	Jeudi	19h45-20h30	
Niveau 4	Mardi et jeudi	19h00-19h45	

Pour vous inscrire, contactez M. Franck Leylavernge ci-dessous.
Documents pour inscription : bulletin d'adhésion à télécharger en 2 exemplaires sur esnanterre.com, 1 certificat médical, 2 photos d'identité, 1 enveloppe timbrée (taille et tarif normal) + 1 enveloppe A4 avec 2 timbres et 1 chèque.

✉ franck.leylavernge@esnanterre.com



COTISATIONS	
ATHLÉTISME	
Baby	210 €
Éveil à Cadet	245 €
18 ans et +	250 €
18 ans et + (réservé aux juges et bénévoles)*	170 € Avec bénévoles
ATHLÉ FIT	
2 séances/semaine	140 €
Tarif parents	85 €
PRÉPARATION PHYSIQUE	
Jeunes	70 €
Adultes	90 €

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



→ École d'Athlétisme

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

CATÉGORIES	
Baby athlé	2018-2019
Éveil athlé	2015-2017
Poussin	2013-2014
Benjamin	2011-2012
Minime	2009-2010
Cadet	2007-2008
Junior/Espoir/Sénior/Master	2006 et avant

STADE JEAN-GUIMIER : 107, AVENUE PABLO-PICASSO		
Baby athlé	Samedi	10h00-11h30
Éveil athlé et Poussin	Mercredi	14h00-16h00
	Samedi	10h00-12h00
Benjamin et Minime	Lundi (épreuves multiples)	18h30-20h00
	Mercredi	16h00-18h00
	Samedi	10h00-12h00
	Dimanche (demi-fond)	10h00-12h00
NOUVEAU Groupe épreuves multiples	Lundi	18h30-20h00
	Mercredi	
	Jeudi	18h00-19h30
	Dimanche	10h00-12h00

S'inscrire en ligne sur AssoConnect puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

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



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

Pratique de l'athlétisme en compétition sur piste ou hors stade avec participation aux championnats et aux meetings. Pratique de l'athlétisme adaptée à tous les niveaux avec possibilité de préparer et participer à des courses (10 km, semi-marathon, marathon, trails, cross, ...).

STADE JEAN-GUIMIER : 107, AVENUE PABLO-PICASSO			
Compétition	Lundi, mercredi et vendredi	18h45-20h30	Groupe Sprint/Sauts
	Lundi, mercredi et vendredi	18h30-20h00	Groupe Demi-Fond et Hors-Stade
	Dimanche	10h00-12h00	
	Mardi et jeudi	19h00-21h00	Musculation
Running	Lundi, mercredi et vendredi	18h30-20h00	
	Dimanche	10h00-12h00	Sortie longue autour de Nanterre
Athlé Fit	Jeudi	19h00-20h00	Endurance
	Samedi	10h30-11h30	Travail athlétique

L'ES Nanterre AC membre de l'Athlé 92



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

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

STADE JEAN-GUIMIER : 107, AVENUE PABLO-PICASSO			
Jeunes	Jeudi	18h00-19h30	Travail athlétique
	Dimanche	10h00-12h00	Endurance
Adultes	Jeudi	18h00-20h00	Endurance
	Samedi	11h30-12h30	Travail athlétique



BADMINTON

COTISATIONS

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

Ces tarifs comprennent la licence et l'assurance pour l'année.



→ **Entraînements encadrés** : sous-réserve du nombre de places disponibles, placement définitif dans les créneaux sur la base du niveau évalué par l'entraîneur. Ainsi, nous ne pouvons vous garantir à l'avance le jour et l'horaire de vos entraînements. Cette information vous sera communiquée de manière définitive fin septembre.

GYMNASSE PIERRE DE COUBERTIN : 31, BD DU MIDI & GYMNASSE PABLO PICASSO : 75, AV. PABLO-PICASSO

Minibad (6 - 9 ans)	Tous niveaux	Mercredi	17h00-18h00	P.-PICASSO
Jeunes (10 - 17 ans)	Niveau 1	Mercredi	18h00-19h30	P.-PICASSO*
	Niveau 2	Vendredi	18h00-19h15	P.-DE-COUBERTIN*
	Niveau 3	Mardi	18h30-20h00	P.-PICASSO*
		Judi	18h30-20h00	
	Jeu libre	Samedi	10h00-12h00	P.-PICASSO
Adultes	Niveau 1	Mercredi	19h30-20h45	P.-PICASSO*
		Vendredi	19h15-20h30	P.-DE-COUBERTIN*
	Niveau 2	Mardi	18h30-20h00	P.-PICASSO*
		Mercredi	20h45-22h00	
	Niveau 3	Judi	20h00-22h00	P.-PICASSO*
	Jeu libre	Lundi	12h00-13h30	P.-PICASSO
		Lundi	18h00-22h00	P.-DE-COUBERTIN
		Mardi	20h00-22h00	P.-PICASSO
		Mercredi	12h00-13h30	
		Judi	18h00-22h00	P.-DE-COUBERTIN
		Vendredi	20h30-22h00	
		Samedi	10h00-17h00	P.-PICASSO
		Dimanche	10h00-14h00	P.-DE-COUBERTIN
	Jeu libre réservé compétiteurs	Lundi	18h00-22h00	P. ELUARD**

*Sous réserve entraîneur **Sous réserve de disponibilité de l'installation

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

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

www.badminton-nanterre.fr badminton92esn@gmail.com [Facebook](https://www.facebook.com/ESNbadminton) [Instagram](https://www.instagram.com/ESNbadminton) : ESNbadminton

BASKET-BALL



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

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE

COTISATIONS		CATÉGORIES	
École de basket		190 €	2017-2018-2019
COMPÉTITIONS		LOISIRS (pas de compétition)	École de basket
U9	265 €	190 €	2015-2016
U11			2013-2014
U13			2011-2012
U15			2009-2010
U17 - U18			2007-2008
U18 - U20*			2006
U20* - Espoirs			2004-2005
Séniors - Espoirs			2003
Séniors			Avant 2003

* Pas d'équipe loisir

Basket fauteuil	190 €	2008 et avant
-----------------	-------	---------------

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 1er juin via notre site internet.

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

www.nanterre92.com ☎ 01 47 24 31 85 📍 siege@jsfnanterre.com



BOXE PUGILISTIQUE

COTISATIONS	
MUAY THAÏ, KICK BOXING, FULL-CONTACT, Boxe Anglaise	
- 16 ans	220 €
+ 16 ans	250 €
MMA adultes, Pancrace	250 €
Koala (5-7 ANS)	160 €



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

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



PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE (SALLE DE BOXE ET DOJO)		
Koalas 5-6 ans	Mercredi	16h00-17h00
Koalas 6-7 ans		17h00-18h00
Koalas 6-7 ans	Samedi	10h00-11h00
Koalas 5-6 ans		11h00-12h00

Pièces à fournir pour chaque discipline pratiquée : un certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois, bulletin d'adhésion complété, cotisation annuelle et 1 photo. NB : aucun entraînement possible si dossier incomplet.

BOXE PUGILISTIQUE



PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE (SALLE DE BOXE ET DOJO)		
Enfants 8-11 ans	Lundi et mercredi	18h00-19h30
Ados 12-16 ans	Mardi et jeudi	
Enfants et ados compétiteurs	Vendredi	18h00-19h30 14h00-16h00
Boxe Anglaise enfants	Mardi	
	Samedi	
ADULTES		
Muay thaï, full, kick	Lundi et mercredi	20h00-22h00
Compétiteurs	+ Vendredi	
Pancrace et MMA	Mardi et vendredi	
Boxe anglaise	Lundi et jeudi	



ÉNERGY THAÏ



COTISATIONS	
+ 16 ANS	200 €

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE GYMNASSE LÉO LAGRANGE : 6, RUE DES AUBÉPINES			
Mixte	Lundi et jeudi	12h00-14h00	PALAIS DES SPORTS
100% féminin	Mardi	20h00-21h30	
	Samedi	12h30-14h00	LÉO LAGRANGE
	Jeudi	20h00-21h30	

Inscriptions à partir du lundi 4 septembre aux heures de cours en salle de boxe au Palais des Sports ou au Forum des Sports le samedi 9 septembre. Pièces à fournir : un certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois, bulletin d'adhésion complété, cotisation annuelle et 1 photo.



BÉBÉ NAGEUR



« Découverte et familiarisation du milieu aquatique »

© Dmitry Naumov/Fotolia

COTISATIONS	
210 €	
Parent accompagnateur* + 40 € (1 seul parent par enfant) Une séance/semaine En période scolaire de septembre à juin	

CATÉGORIES	
Nés en 2022 et après	Crevette 1
Nés en 2021	Crevette 2
Nés en 2020	Crevette 3

PAUL-VAILLANT-COUTURIER : RUE PIERRE-SERGENT/RUE DE SAINT-CLOUD (PISCINE)			
Crevette 1	Mardi	18h00-18h40	
	Mercredi	18h15-18h55	
	Samedi	09h00-09h40	
Crevette 2	Jeudi	18h45-19h25	
	Vendredi	18h00-18h40	
	Samedi	09h45-10h25	11h20-12h00
		Mardi	18h45-19h25
Crevette 3	Vendredi	18h45-19h25	
	Samedi	10h35-11h15	

* La présence d'un parent est obligatoire, seul 1 parent est autorisé dans l'établissement mais possibilité d'alterner 1 sem./2 le parent.

Pour vous inscrire, contactez M. Franck Leylavergne ci-dessous.

Documents à prévoir pour le dossier d'inscription au siège de l'ESN :

bulletin d'adhésion à télécharger en 2 exemplaires pour l'enfant et en 2 exemplaires pour le parent accompagnateur (sur esnanterre.com), un certificat médical (pour l'enfant), 2 chèques et 1 enveloppe timbrée avec votre adresse.

➔ franck.leylavergne@esnanterre.com

CAPOEIRA



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

COTISATIONS	
Baby, enfants et ados 1 cours/sem.	180 €
Enfants et ados 2 cours/sem.	225 €
Adultes - Acrobaties 1 cours/sem.	150 €
Adultes Tous les cours	270 €

CATÉGORIES	
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-VALÉRIEN : 10-22, RUE DE SURESNES PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE			
Baby	Mercredi	17h30-18h15	C. S. DU MONT-VALÉRIEN - Salle d'expression
	Jeudi	17h30-18h15	PALAIS DES SPORTS - Dojo
	Samedi	09h30-10h15	
Enfants 6-7 ans	Mardi	18h30-19h30	C. S. DU MONT-VALÉRIEN - Salle d'expression
	Mercredi	14h00-15h00	
	Enfants 8-10 ans	Mercredi	18h30-19h30
Jeudi		PALAIS DES SPORTS - Dojo	
Ados	Lundi	19h00-20h15	C. S. DU MONT-VALÉRIEN - Salle d'expression
	Mercredi	19h30-20h30	
Adultes tous niveaux	Lundi	20h30-22h00	C. S. DU MONT-VALÉRIEN - Salle de Gym
Adultes acrobaties	Mercredi	20h30-22h00	
Adultes débutants et musique	Jeudi	19h30-20h45	
		20h45-22h00	

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et reprise des entraînements le 4 septembre.

➔ www.capeira92.com ➔ capeirananterre@hotmail.fr



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 et 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.

Nouveauté : cours de hip-hop

HIP-HOP

PALAIS DES SPORTS :

136, AVENUE JOLIOT-CURIE (SALLE DE DANSE)

4-5 ans	Mercredi	16h30-17h30
6-7 ans	Mercredi	15h30-16h30
8-10 ans	Mercredi	14h30-15h30
10-12 ans	Mardi	17h15-18h45
11-13 ans	Mercredi	17h30-18h30
13-16 ans	Mardi	18h30-20h00
14-16 ans	Mercredi	18h30-19h45
Adultes	Mardi	20h15-22h00

MODERN' JAZZ

GYMNASÉ PABLO PICASSO :

75, AV. PABLO-PICASSO (SALLE DE DANSE)

3-5 ans	Jeudi	17h00-18h00
6-8 ans	Jeudi	18h00-19h15

PALAIS DES SPORTS :

136, AVENUE JOLIOT-CURIE (SALLE DE DANSE)

8-10 ans	Vendredi	17h30-18h45
14-16 ans	Vendredi	18h45-20h15
Adultes atelier chorégraphique	Mercredi	19h45-21h30
Adultes	Vendredi	20h15-22h00

ÉCHECS



COTISATIONS

De 6 à 18 ans	190 €
18 ans et +	230 €



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



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

Nouveauté : 1h de cours par internet incluse le dimanche (11h-12h)

→ Le Cercle d'échecs propose le samedi matin :

- Différents créneaux pour s'initier, apprendre et se perfectionner à la pratique du jeu d'échecs
- Chaque membre peut participer au créneau de son choix (possibilité de s'inscrire à plusieurs créneaux et changer tout au long de l'année).
- 1 tournoi par mois (de septembre à juin) par internet (via LICHESS) de 10h30 à 12h00. Calendrier à définir avec les membres en début de saison.

Cours dispensés par Maître Christophe Guéneau, entraîneur fédéral

SALLE SOUFFLOT : 17, BOULEVARD JACQUES-GERMAIN-SOUFFLOT*

Samedi - 09h30 à 10h30 Niveau 1 : débutant	S'adresse aux enfants, adolescents et adultes qui ne savent pas encore jouer et souhaitent apprendre la marche des pièces, les mats élémentaires et différentes techniques.
Samedi - 10h30 à 12h00 Niveau 2 : apprentissage	S'adresse aux enfants, adolescents et adultes connaissant déjà le maniement des pièces et différentes techniques. Jeu libre + cours thématique.
Samedi - 12h00 à 13h30 Niveau 3 : perfectionnement	S'adresse à tous les membres ayant déjà une certaine expérience et désireux de progresser en vue de participer à des tournois. Jeu libre puis cours thématique et présentation d'un champion important dans l'histoire des échecs.
COURS PAR INTERNET VIA SKYPE + LICHESS	
Dimanche - 11h00 à 12h00	En principe alternance entre cours thématique et analyse d'une partie d'un champion. Plutôt à l'attention du niveau 3 mais ouvert à tous les membres du club.

* Derrière la Préfecture. Possibilité de se garer dans la rue qui jouxte le club.

Accès : RER Nanterre Université ou Nanterre Préfecture

Bus : 159/160/163/259/304

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et aux heures et lieux de cours.

Reprise des cours le samedi 16 septembre à 09h30.

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

☎ Christophe GUÉNEAU : 06 61 26 23 55 ✉ chgueneau@gmail.com 🌐 https://www.esnanterre.com/echecs/



→ 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.

COTISATIONS	
1 séance/sem.	225 €
2 séances/sem.	285 €
Forfait 2 activités : danse et énergie bien-être 300 €	

CATÉGORIES
Adultes à partir de 16 ans

GYMNASSE PABLO PICASSO : 75, AVENUE PABLO-PICASSO		
Lundi	18h30-19h45	SALLE DE DANSE
	19h45-21h00	
Jeudi	19h15-20h30	



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



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

CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10-22, RUE DE SURESNES				
Cours enfants par un BE	de 8 à 13 ans	Lundi	18h00-19h30	180 €
Cours jeunes par un BE	de 14 à 18 ans		19h30-21h00	180 €
Accès en autonomie	18 ans et + ou couple parent/enfant	Du mardi au vendredi	de 18h00 à 22h00	115 à 135 €* 160 €
		Samedi	de 13h00 à 18h00	
Accès libre adultes débutants (+ formation + prêt de matériel)	18 ans et +	Du mardi au vendredi	de 18h00 à 22h00	160 €
		Samedi (pas de formation)	de 13h00 à 18h00	
Cours avec BE	à définir	Samedi	09h30-11h00	Tarif à définir
			11h00-12h30	
Cours de perfectionnement par un BE (en sus d'un accès libre, sur réservation)	14 ans et +	Samedi	10h00-12h30	4 séances 15 €
* Adulte autonome non Formateur				135 €
* Tarif autonome Formateur				115 €
* Tarif par enfant, pour couple parent/enfant (en supplément du tarif de l'adulte qui les accompagne)				120 €
Supplément accès 2° cours				60 €

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre. Reprise des cours le lundi 11 septembre.

01 47 24 06 02 esndanse92@gmail.com

S'inscrire en ligne sur <https://esnanterre.comiti-sport.fr>. Puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.
Documents pour inscription : ATTENTION : certificat médical OBLIGATOIRE.

esnanterre-grimpe.fr grimpenanterre@gmail.com



COTISATIONS	
Adulte	260 €

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10-22, RUE DE SURESNES GYMNASSE PIERRE-DE-COUBERTIN : 31, BOULEVARD DU MIDI		
Lundi	10h00-11h00	PALAIS DES SPORTS Salle de danse
	11h00-12h00	
Mardi	12h00-12h45	C.S. MONT-VALÉRIEN Salle d'expression
	12h45-13h30	
	19h30-20h30	GYMNASSE PIERRE DE COUBERTIN
	20h30-21h30	
Vendredi	12h30-13h30	PALAIS DES SPORTS Salle de danse

Le programme des cours est susceptible d'évoluer.
Plus d'informations sur le site internet de l'ESN : esn Nanterre.com

Inscription au Forum des Sports le samedi 9 septembre et au siège de l'ESN au 14, avenue du Maréchal-Joffre à Nanterre.
Documents pour inscription : ATTENTION : photo et certificat médical obligatoires.

info@esn Nanterre.com ☎ 01 47 24 06 02



COTISATIONS	
À partir de 16 ans	
1 séance/sem.	20 €
2 séances/sem.	35 €

GYMNASSE P. PICASSO : 75 AV. PABLO-PICASSO GYMNASSE P. DE COUBERTIN : 31 BD. DU MIDI GYMNASSE PAUL VAILLANT COUTURIER : ALLÉE DES MARRONNIERS		
Lundi	20h00-22h00	PIERRE DE COUBERTIN*
Lundi	20h00-22h00	PABLO PICASSO
Vendredi	18h00-19h30	PAUL VAILLANT COUTURIER
	20h00-22h00	PABLO PICASSO

*Sous réserve de disponibilité de l'installation

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

info@esn Nanterre.com ☎ 01 47 24 06 02



COTISATIONS	
U5 / U6 / U7	240 €
U8 et plus	260 €
Équipement 90 €	



Stages de football la 1^{re} semaine des vacances de la Toussaint, d'hiver et de printemps pour les catégories U6 à U12.



STADE GABRIEL-PÉRI : 136, AV JOLIOT-CURIE (TERRAINS SYNTHÉTIQUES ET PELOUSE)

FÉMININES			
De 2014 à 2009	U11/U13/U15	Lundi	18h45-20h15
		Mercredi	17h30-19h00
À partir de 2008	U16/U17/U18 Séniors	Mardi	20h15-22h00
		Jeudi	
MIXTES			
2019	U5	Samedi	11h15-12h15
2017-2018	U6/U7	Samedi	12h30-14h00
2015-2016	U8/U9	Mardi et jeudi	17h15-18h45
MASCULINS			
2014	U10	Lundi	17h15-18h45
		Mercredi	10h00-11h30
2013	U11	Mercredi	11h30-13h00
		Vendredi	17h15-18h45
2012	U12	Mardi	18h45-20h15
		Mercredi	13h00-14h30
2011	U13	Lundi	18h45-20h15
		Mercredi	14h30-16h00
2010	U14 R2	Mardi	18h45-20h15
	U14 D3 et D6	Mercredi	16h00-17h30
	U14 D3 D6 et R2	Jeudi	18h45-20h15
2008-2009	U16 R1	Mardi	18h45-20h15
	U16 D3 D5	Mercredi	17h30-19h00
	U16 D1 R3 R1		19h00-20h30
	U16 R1 R3 D3 et D5	Jeudi	18h45-20h15
2006-2007	U18 D4	Lundi	18h45-20h15
	U18 R2	Mardi	
	U18 D4	Mercredi	17h30-19h00
	U18 D1 R2		19h00-20h30
	U18 R2 et D1	Vendredi	18h45-20h15
À partir de 2005	Séniors R1	Lundi, mardi et jeudi	20h15-22h00
	Séniors D1 et U20 R3	Mercredi et vendredi	
À partir de 1988	Anciens R2 et D1	Mardi et jeudi	20h15-22h00

Se pré-inscrire en ligne sur [AssoConnect](#) puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

sonia.kermaoui@esnanterre.com ☎ 01 47 24 34 03 📍 ES Nanterre Football 📷 esn_football



CATÉGORIES ET COTISATIONS

BABY GYM		ÉCOLE DE GYMNASTIQUE		
Nés en 2021	Baby crèche*	225 €	Initiation - 1 cours d'1h30 par semaine	
Nés en 2020	Minipouce*		Nés entre 2006 et 2017	Féminine 230 €
Nés en 2019	Baby gym		Nés entre 2011 et 2017	Masculin 230 €
Nés en 2018	Gym éveil		Compétition	
			2 cours d'1h par semaine	275 €
			2 cours d'1h30 par semaine	320 €
			2 cours de 2h par semaine	Avec échauffement libre 320 €
			2 cours de 2h par semaine	390 €
			3 cours de 2h par semaine	Avec échauffement libre 440 €
			3 cours de 2h par semaine	490 €
			Adultes - 1 cours de 2h00 par semaine	
			Nés après 2006	Mixte 270 €

* Parent accompagnateur obligatoire



Centre sportif du Mont-Valérien :
10-22, rue de Suresnes
Centre sportif Voltaire :
44, rue de l'Union

Justaucorps du club obligatoire : 37 €

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

Puis inscription au Forum des Sports le samedi 9 septembre, selon les places restantes.

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

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

www.nanterregym.fr info@nanterregym.fr [nanterregym](https://www.facebook.com/nanterregym)



BABY GYM

Catégorie	Jour	Horaires	Lieu
Baby crèche	Mercredi	09h00-10h00	C.S. DU MONT-VALÉRIEN Salle de gym
Minipouce		10h30-11h30	
Baby gym		11h30-12h30	
Gym éveil	Samedi	09h15-10h15	C.S. DU MONT-VALÉRIEN et C.S. VOLTAIRE Salle de gym
Minipouce		10h15-11h15	
Baby gym		11h15-12h15	

Baby crèche, Minipouce, Baby gym : 15 mn de préparation + 45 mn de cours

COMPÉTITION

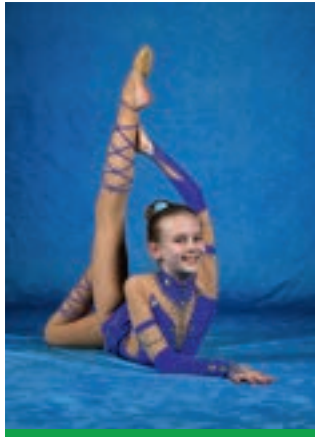
Catégorie	Pré-requis	Lieu
Féminine nées entre 2001 et 2008	SUR SÉLECTION DES ENTRAINEURS	C.S. DU MONT-VALÉRIEN Salle de gym

ADULTE

Catégorie	Jour	Horaires	Lieu
Adultes nés avant 2006	JEUDI	20h00-22h00	C.S. DU MONT-VALÉRIEN Salle de gym

INITIATION

Catégorie	Jour	Horaires	Lieu
Poussines - CP nées en 2017	Lundi	18h00-19h30	C.S. DU MONT-VALÉRIEN Salle de gym
	Mardi	17h00-18h30	
	Mercredi	14h00-15h30	
Poussines - CE1/CE2 nées entre 2015 et 2016	Mardi	17h30-19h00	
	Mercredi	15h30-17h00	
		16h30-18h00	
Jeudi	17h00-18h30		
	Benjamines - CM1/CM2 nées entre 2013 et 2014	Lundi	
Mardi		18h30-20h00	
Mercredi		18h00-19h30	
Jeudi		17h00-18h30	
Vendredi		17h00-18h30	
Minimes - 6 ^{ème} /5 ^{ème} nées entre 2011 et 2012	Mercredi	18h00-19h30	
	Vendredi	18h30-20h00	
Cadettes - 4 ^{ème} et + nées entre 2006 et 2010	Mercredi	18h30-20h00	
Garçons - élémentaire nés entre 2011 et 2017	Mercredi	17h00-18h30	
	Jeudi	18h30-20h00	



→ 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	235 €
Loisirs	235 €
Pré-compétition/compétition : 1 séance/semaine	310 €
Compétition : 2 séances/semaine	3h : 365 € 4h : 375 €
Compétition : 3 séances/semaine	400 €
Compétition : 4 séances/semaine	435 €

CATÉGORIES	
Nés en 2018-2019-2020	Baby-gym
Nés en 2017-2016-2015	Poussines
Nés en 2014-2013	Benjamines
Nés en 2011-2012	Minimes
Nés en 2010-2009-2008-2007-2006-2005 et avant	Cadettes/juniors/séniors

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et aux heures et lieux de cours.

Reprise des entraînements le mardi 12 septembre pour les loisirs et le 4 septembre pour les groupes compétition.

Pièces à fournir à l'inscription : bulletin d'adhésion à télécharger sur www.esnanterre.com, certificat médical d'aptitude à la GR (de moins de 3 mois) avec mention pratique en compétition ou attestation (questionnaire de santé), règlement de cotisation et 1 photo.

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



GYMNASSE PAUL ÉLUARD : 24, RUE SALVADOR-ALLENDE (SALLE DE GYM)

Mix	Compétition 3	Lundi	18h00-20h00
	Pré-compétition	Jeudi	18h00-19h30
Baby-gym	Groupe 1 (2019-2018)	Mercredi	17h00-18h00*
	Groupe 2 (2020)	Samedi	9h00-09h50
	Groupe 3 (2019)		10h00-11h00
	Groupe 4 (2018)		11h10-12h10
	Groupe 5 (2018)		12h20-13h20
Poussines	Loisir 1 débutantes	Mercredi	14h00-15h00*
	Loisir 2 débutantes	Samedi	13h25-14h25
	Loisir 3 confirmées	Mercredi	15h00-16h00*
	Loisir 4 confirmées	Samedi	14h30-15h30
Benjamines	Loisir 5 mix	Mercredi	16h00-17h00*
Minimes	Loisir 6 mix		18h00-19h00*
Benjamines + minimes	Loisir 7 confirmées	Samedi	15h35-16h35
Poussines + benjamines	Loisir 15 mix	Vendredi	18h00-19h00
Benjamines + minimes 2x/sem. minimes	Compétition 4	Mercredi	19h00-20h30
		Vendredi	

CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10/22, RUE DE SURESNES (SALLE D'EXPRESSION)

Mix	Compétition 1, 2	Mercredi	13h30-17h30
Poussines	Loisir 8 mix	Mardi	17h30-18h30
	Compétition 1		18h30-21h30
	Loisir 9 confirmées	Vendredi	17h30-18h30
Benjamines + minimes	Loisir 10 confirmées		18h30-19h30
Poussines	Compétition 1, 2	Samedi	10h00-14h00
	Loisir 11 débutantes		14h00-15h00
	Loisir 12 confirmées		15h00-16h00
Benjamines	Loisir 13 mix		16h00-17h00
Benjamines + minimes	Compétition 1	Vendredi	19h30-21h00
Cadettes + juniors + séniors	Compétition 3	Jeudi	20h00-22h00

* Sous réserve

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



COTISATIONS

Toutes catégories 230 €

Pack équipement à prévoir en sus

CATÉGORIES

2019 à 2021	BABYHAND
2017-2018	- de 7 ans
2015-2016	- de 9 ans
2013-2014	- de 11 ans
2011-2012	Masculins - de 13 ans
	Féminines - de 13 ans
2009-2010	Masculins - de 15 ans
	Féminines - de 15 ans
2006 à 2008	Masculins - de 18 ans
	Féminines - de 18 ans
2005 et avant	Masculins + de 16 ans
	Féminines + de 16 ans
2005 et avant	HAND'FIT



Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

Documents pour inscription : 1 certificat médical, 1 photo d'identité, 1 copie de la pièce d'identité et la cotisation.

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



CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10-22, RUE DE SURESNES · GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS : 5, RUE DES ÉCOLES
COMPLEXE SPORTIF ALAIN MIMOUN (RUEIL-MALMAISON) : 37, RUE VOLTAIRE

BABYHAND	Samedi	10h00-11h00	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 7 ans	Samedi	11h00-12h15	
- de 9 ans	Samedi	12h15-13h45	GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS
	Jeudi	18h30-20h00	
- de 11 ans équipe 1	Mardi	18h15-19h130	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 11 ans équipe 2	Mercredi	18h00-19h30	GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS
- de 11 ans équipe 1 et 2	Vendredi	18h30-20h00	C.S. MONT-VALÉRIEN
- de 13 ans Masculins équipe 1	Lundi	18h00-19h15	C.S. MONT-VALÉRIEN
	Jeudi	18h00-19h15	
- de 13 ans Masculins équipe 2	Mardi	18h15-19h30	GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS
	Jeudi	18h15-19h30	
- de 13 ans Féminines (Entente Mont Valérien) Équipe 1 et 2	Lundi	18h00-19h15	COMPLEXE SPORTIF ALAIN MIMOUN
	Mardi	18h30-19h45	GYMNASÉ COLLÈGE MARÉCHAL LECLERC (Puteaux)
	Vendredi	18h00-19h30	GYMNASÉ RAGUIDELLES (Suresnes)
- de 15 ans Masculins	Mardi	19h30-20h45	GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS
	Jeudi	19h30-20h45	
- de 15 ans Féminines (Entente Mont Valérien)	Mercredi	18h00-19h30	C.S. MONT-VALÉRIEN
	Vendredi	18h00-19h30	COMPLEXE SPORTIF ALAIN MIMOUN
- de 18 ans Masculins	Lundi	19h15-20h30	C.S. MONT-VALÉRIEN
	Mercredi	19h30-20h45	
	Jeudi	19h15-20h30	
- de 18 ans Féminines (Entente Mont Valérien)	Mardi	19h30-20h45	C.S. MONT-VALÉRIEN
	Mercredi	19h00-20h00	GYMNASÉ RAGUIDELLES (Suresnes)
	Jeudi	19h00-20h30	COMPLEXE SPORTIF ALAIN MIMOUN
+ de 16 ans Masculins Équipe 1	Lundi	20h30-22h00	C.S. MONT-VALÉRIEN
	Mercredi	20h45-22h00	
	Vendredi	20h00-21h30	
+ de 16 ans Masculins Équipe 2	Lundi	20h00-21h30	GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS
	Mardi	20h45-22h00	C.S. MONT-VALÉRIEN
	Jeudi	20h30-22h00	
+ de 16 ans Féminines (Entente Suresnes/Nanterre) Équipe 1	Mercredi	20h30-22h00	GYMNASÉ RAGUIDELLES (Suresnes)
	Vendredi	20h30-22h00	
+ de 16 ans Féminines (Entente Suresnes/Nanterre) Équipe 2	Mercredi	20h30-22h00	GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS
	Vendredi	20h30-22h00	
HAND'FIT	Mercredi	19h00-20h30	GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS

COTISATIONS	
Éveil-judo	185 €
Mini-poussins (1 cours)	225 €
Mini-poussins, poussins	250 €
Benjamins	260 €
Minimes, cadets	280 €
Juniors, séniors	280 €



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

GYMNASÉ LÉO LAGRANGE :
6, RUE DES AUBÉPINES

GYMNASÉ ÉVARISTE GALOIS :
5, RUE DES ÉCOLES

CENTRE SPORTIF VOLTAIRE :
44, RUE DE L'UNION

PALAIS DES SPORTS :
136, AVENUE JOLIOT-CURIE

DOJO PAUL LANGEVIN :
RUE PAUL LANGEVIN

CATÉGORIES	
Éveil-judo	De 2018 à 2019
Mini-poussins	De 2016 à 2017
Poussins	De 2014 à 2015
Benjamins	De 2012 à 2013
Minimes	De 2010 à 2011
Cadets	De 2007 à 2009
Juniors	De 2004 à 2006
Séniors	2003 et avant

* Sous réserve de disponibilité de l'installation

NÉS EN 2018 ET 2019 : ÉVEIL-JUDO		
Mercredi (2018-2019)	15h00-16h00	PALAIS DES SPORTS
Samedi (2018-2019)	12h00-13h00	
Samedi (2018-2019)	13h00-14h00	
Samedi (2019)	9h30-10h30	C.S. VOLTAIRE
Samedi (2018)	10h30-11h30	
Mercredi (2018-2019)	10h30-11h30	GYMNASÉ GALOIS
Mercredi (2018-2019)	16h30-17h30	
Samedi (2018-2019)	9h30-10h30	
Samedi (2019)	14h00-15h00	
Samedi (2018)	15h00-16h00	
Lundi (2018-2019)	17h00-18h00	
Vendredi (2018-2019)		GYMNASÉ LÉO LAGRANGE
Lundi* (2018-2019)	18h00-19h00	PAU LANGEVIN*
Mercredi* (2018-2019)	17h00-18h00	

NÉS EN 2016 ET 2017 : MINI POUSSINS		
Mercredi / Vendredi	18h00-19h00	C.S. VOLTAIRE
Samedi (1 cours/sem.)	11h30-12h30	
Mardi / Jeudi	18h00-19h00	GYMNASÉ GALOIS
Mercredi	14h00-15h00	
Samedi	10h30-11h30	
Mercredi (1 cours/sem.)	11h30-12h30	PALAIS DES SPORTS
Mercredi	16h00-17h00	
Samedi	14h00-15h00	GYMNASÉ LÉO LAGRANGE
Lundi	18h00-19h00	
Mercredi	17h00-18h00	
Lundi*	19h00-20h00	PAU LANGEVIN*
Mercredi*	18h00-19h00	



« Déclaré comme "meilleur sport pour former les jeunes et les enfants de 4 à 21 ans" par l'UNESCO »

À PARTIR DE 2003 : SENIORS		
Lundi Kata - Grades	20h30-22h00	GYMNASÉ GALOIS
Mardi	19h30-21h00	
Vendredi	20h30-22h00	

DE 2009 À 2004 : CADETS - JUNIORS		
Mardi Jeudi Vendredi (sur sélection)	19h30-21h00 19h30-21h00 20h30-22h00	GYMNASÉ GALOIS
Mercredi Cours Kata - Technique	15h00-16h00	C.S. VOLTAIRE
Samedi Cours compétition	16h00-18h00	GYMNASÉ GALOIS

NÉS EN 2014 ET 2015 : POUSSINS		
Mercredi Vendredi	19h00-20h00	C.S. VOLTAIRE
Mardi Jeudi	19h00-20h00	GYMNASÉ GALOIS
Mercredi Samedi	15h00-16h00 11h30-12h30	
Mercredi Samedi	17h00-18h00 15h00-16h00	PALAIS DES SPORTS
Lundi Mercredi	19h00-20h00 18h00-19h30	GYMNASÉ LÉO LAGRANGE
Lundi* Mercredi*	19h00-20h00* 18h00-19h00*	PAUL LANGEVIN
Samedi (sur sélection) Cours compétition	16h00-18h00	GYMNASÉ GALOIS

NÉS EN 2012 ET 2013 : BENJAMINS		
Lundi Mercredi	18h00-20h00 16h30-18h00	C.S. VOLTAIRE
Mercredi Vendredi	18h00-19h30	GYMNASÉ LÉO LAGRANGE
Lundi Mercredi	18h00-19h30 17h30-19h00	GYMNASÉ GALOIS
Samedi Cours compétition	16h00-18h00	GYMNASÉ GALOIS

NÉS EN 2010 ET 2011 : MINIMES		
Mardi Jeudi Vendredi (sur sélection)	18h00-19h30 18h00-19h30 20h30-22h00	GYMNASÉ GALOIS
Mercredi Cours Kata Technique	15h00-16h00	C.S. VOLTAIRE
SAMEDI Cours Compétition	16h00-18h00	GYMNASÉ GALOIS

Inscriptions par mail ou au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

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

esnjudo.ffjudo.com | esnjudo@gmail.com | 01 47 24 06 02 | Entente Sportive Nanterre Judo



KARATÉ



→ 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.

COTISATIONS	
Entre 5 et 9 ans	1 cours : 185 € 2 cours : 215 €
10 ans et +	245 €
Licence : 37 €	

GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS : 5, RUE DES ÉCOLES		
5-7 ans	Mercredi	15h30-16h30
	Samedi	10h00-11h00
8-10 ans	Mercredi	16h30-17h30
	Samedi	11h00-12h00
10-14 ans	Mercredi	17h30-19h00
	Samedi	12h00-14h00
Ados gradés	Mardi	18h00-19h30
	Vendredi	
Adultes tout niveau	Lundi	19h30-22h00
	Vendredi	
Adultes compétition	Mercredi	14h00-16h00
	Samedi	
CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, RUE DE L'UNION		
5-9 ans	Mercredi	14h00-15h00
10-15 ans	Mardi	18h00-20h00
	Jeudi	

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

📧 info@esnanterre.com ☎️ 01 47 24 06 02



KRAV MAGA/SELF DÉFENSE



→ Le Krav Maga est une méthode de Self-Défense, simple et efficace, accessible à tous, femmes, hommes et enfants : apprentissage de techniques de défenses et de mises en situations au plus près de la réalité, afin de réagir au mieux face à une situation conflictuelle ou d'agression.
→ Toutes les techniques sont basées sur un travail de biomécanique, de gestion du stress de mouvements naturels et de fluidité.
→ Non pas apprendre des positions stéréotypées pour se défendre mais apprendre à se défendre dans n'importe quelle position !
→ Les cours sont dispensés par un professeur qualifié, 3e Dan de Nihon Tai Jitsu et 2e Dan de Kyusho, enseignant de Krav maga dans plusieurs clubs. Il pratique d'autre arts martiaux : le Systema, le Kali Eskrima et le Taiki Ken.

COTISATIONS
16 ans et +
333 € + licence 37 €

GYMNASSE RÉPUBLIQUE : 6, RUE ANATOLE-FRANCE (DOJO)		
Self-Défense Krav Maga	Lundi	19h15-21h15
	Mercredi	18h15-21h15

GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS : 5 RUE DES ÉCOLES (SALLE DE KARATÉ)		
Self-Défense Krav Maga	Jeudi*	20h00-22h00

*Sous réserve de disponibilité de l'installation

S'inscrire en ligne sur AssoConnect puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

🌐 www.autodefensesystem.com ✉️ AutoDefenseSystem@orange.fr ☎️ 07 88 43 28 75 📍 Auto Defense System



MUAY-THAÏ

COTISATIONS	
De 5 à 7 ans	170 €
De 8 à 16 ans	180 €
Adultes + 16 ans	220 €

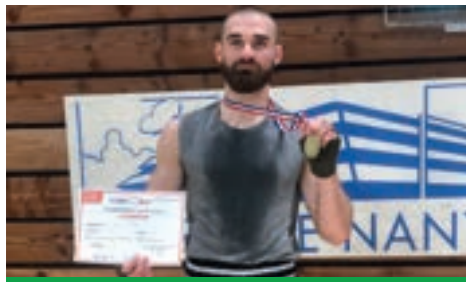
CATÉGORIES	
Baby boxe	5-7 ans
Enfants	8-12 ans
Ados	13-16 ans
Adultes	+ 16 ans



→ La Muay-thai 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 habiletés techniques.

CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, RUE DE L'UNION		
Baby boxe 5-7 ans	Mercredi	15h00-16h30
	Samedi	10h30-12h00
Enfants 8-12 ans	Mardi	18h00-19h30
	Jeudi	
	Samedi	14h30-16h00
Ados 13-16 ans	Lundi	18h30-20h00
	Mercredi	18h00-19h30
	Jeudi	
	Vendredi	
Adultes + 16 ans	Lundi	20h00-22h00
	Mardi	
	Mercredi (compétiteurs)	
	Jeudi	
	Vendredi	

GYMNASSE PABLO PICASSO : 75, AVENUE PABLO-PICASSO		
Baby boxe 5-7 ans	Mercredi	15h00-16h30
	Samedi	10h30-12h00
Enfants 8-12 ans	Mardi	18h00-19h30
	Jeudi	
Ados 13-16 ans	Mercredi	17h00-18h30
	Vendredi	18h00-19h30
Adultes + 16 ans	Mardi	20h00-22h00
	Jeudi	
	Vendredi	



Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et reprise des entrainements lundi 4 septembre.
Un certificat médical avec la mention « pratique en compétition » à jour est obligatoire.

info@esnanterre.com 01 47 24 06 02



MUAY-THAÏ



PANCRACE/MMA/LUTTE

CATÉGORIES / COTISATIONS	
Pancrace 10-16 ans	200 €
Pancrace + 16 ans	250 €

C. S. VOLTAIRE : 44, RUE DE L'UNION	
Lundi / mercredi / vendredi	20h00-22h00
Samedi	14h30-16h30

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



PENCHAK SILAT

CATÉGORIES / COTISATIONS	
- 16 ans	200 €
17 ans et plus	250 €

C. S. VOLTAIRE : 44, RUE DE L'UNION	
Lundi	20h00-22h00
Mercredi	
Vendredi	18h30-21h30
Samedi	13h00-16h00

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

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et reprise des entrainements lundi 5 septembre.
Un certificat médical à jour est obligatoire..

info@esnanterre.com 01 47 24 06 02



CARDIO BOXE TRAINING 100% FÉMININ



→ Cours exclusivement réservé 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.

COTISATIONS	
De 14 à 16 ans	180 €
17 ans et plus	220 €

CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, RUE DE L'UNION GYMNASSE PABLO PICASSO : 75, AVENUE PABLO-PICASSO			
Mardi et jeudi	18h30-20h00	CENTRE SPORTIF VOLTAIRE	
	20h00-21h30		
Samedi	10h00-13h00		
	14h30-16h00		
Lundi	18h30-20h00		GYMNASSE PICASSO
	20h00-21h30		
Mercredi	18h30-20h00		
	20h00-21h30		
Samedi	14h30-17h00		

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et reprise des entrainements lundi 4 septembre.
Un certificat médical à jour est obligatoire.

📧 info@esnanterre.com ☎ 01 47 24 06 02

RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO TRAINING



COTISATIONS

Adultes 240 €



→ Remise en forme, complément d'une autre activité ou simple plaisir de pratiquer ?

Rendez-vous dans notre salle de musculation qui dispose de tous les appareils nécessaires pour gagner en force, résistance et masse musculaire, ou tout simplement pour entretenir votre corps.

En parallèle, la salle de cardio-training avec notamment ses rameurs, vélos, tapis vous permet de travailler l'endurance, de perdre du poids, et d'améliorer votre condition physique globale en renforçant votre système cardio-vasculaire.

Enfin, une séance d'abdominaux collective de 20 à 30 minutes complète votre séance de manière tonique et équilibrée.

Le tout dans une ambiance conviviale.

Alors, n'hésitez plus, rejoignez-nous !



PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE (SALLE DE MUSCULATION ET SALLE CARDIO-TRAINING)

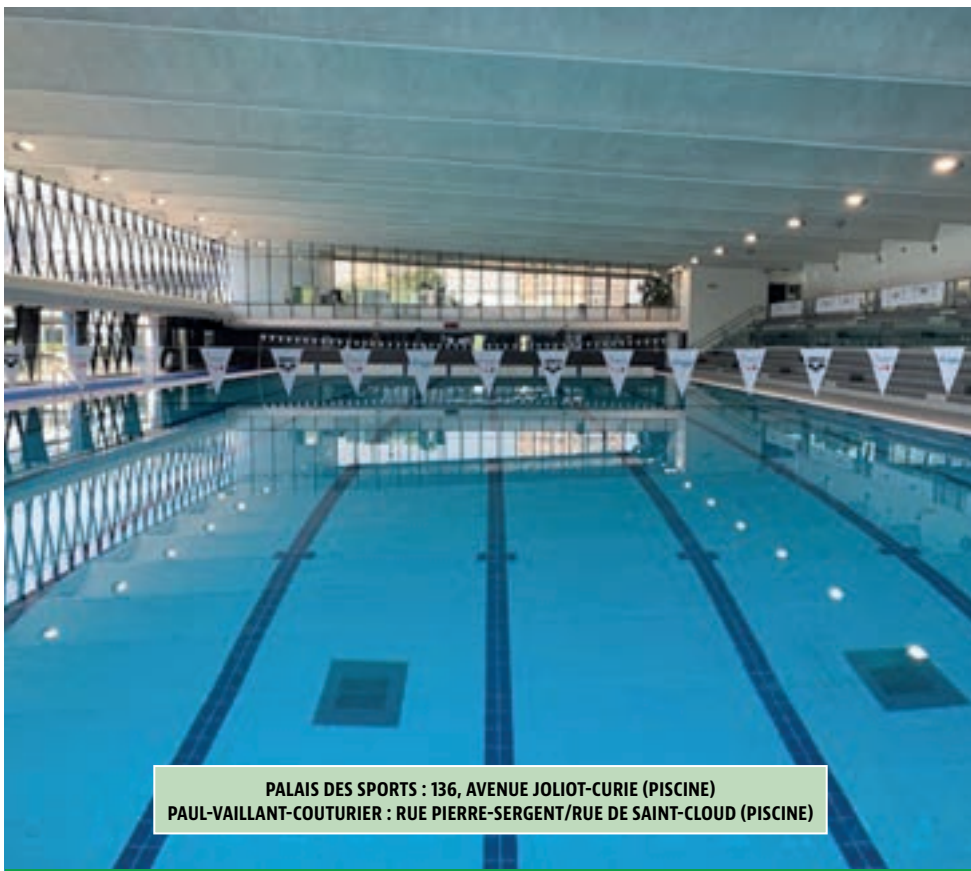
Lundi et mercredi	18h00-20h00	Entraînement personnalisé
	19h30-20h00	Cours collectif (au minimum 40/an) facultatifs
Vendredi	18h00-20h00	Entraînement personnalisé

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et aux heures de cours.

📧 info@esnanterre.com ☎ 01 47 24 06 02



NATATION



PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE (PISCINE)
PAUL-VAILLANT-COUTURIER : RUE PIERRE-SERGEANT/RUE DE SAINT-CLOUD (PISCINE)

→ Pratique à partir de 4 ans (enfants nés en 2019)



Pour plus d'informations,
merci de contacter la
section Natation

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

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

PILATES



COTISATIONS

À partir de 16 ans

1 cours/sem	270 €
2 cours/sem	410 €

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

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE

Intermédiaires	Lundi	12h30-13h30
Débutants et seniors		13h30-14h30
Tous niveaux	Mardi	12h30-13h30
	Samedi	10h30-11h30

CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, RUE DE L'UNION

Tous niveaux	Lundi	19h00-20h00
		20h00-21h00
	Mercredi	10h00-11h00
		12h30-13h30
Débutants	Jeudi	19h30-20h30
		18h30-19h30

CS MONT-VALÉRIEN : 10-22, RUE DE SURESNES

Tous niveaux	Samedi	09h00-10h00
--------------	--------	-------------

COURS EN LIGNE (ZOOM)

Déconseillé aux débutants	Mardi	19h00-20h00
---------------------------	-------	-------------

S'inscrire en ligne sur <https://esnanterre.comiti-sport.fr> puis inscription au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

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



PLONGÉE

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



→ Enseignement technique :

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

→ Activités complémentaires proposées par le club :

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

→ Sorties techniques et loisirs (hors cotisations) :

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

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE (PISCINE)

Plongée (14-18 ans)	Mardi	20h30-22h00
Apnée		
Nage avec palmes	Jeudi	
Plongée (18 ans et +)		

S'inscrire en ligne sur [100 https://esnanterre.comiti-sport.fr](https://esnanterre.comiti-sport.fr)

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et au siège de l'ESN au 14, av. du Maréchal-Joffre à Nanterre (Place de la Boule) le jeudi 14 septembre de 19h00 à 21h00 puis aux heures de cours sur le lieu de pratique.

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

www.esn-palmers.com palmers.esn@gmail.com 01 47 24 06 02

PÉTANQUE



COTISATIONS

45 €

CATÉGORIES

A partir de 16 ans Tous niveaux

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

BOULODROME LOUIS ROGARD : 20, RUE DES MOLIÈRES

Mardi / Jeudi	17h30-21h00
Vendredi / Samedi / Dimanche	14h30-21h00

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

info@esnanterre.com 01 47 24 06 02

RANDONNÉE



COTISATIONS

55 €



Le programme des randonnées est disponible sur le site de l'ESN

→ 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 de 15 à 25 km principalement en Île-de-France. Au programme : découverte de la nature et du patrimoine mais aussi convivialité et bonne humeur ! Rejoignez-nous, en vous inscrivant à une randonnée d'essai (sans engagement) par mail à rando.nanterre@gmail.com.

S'inscrire en ligne sur [100 https://esnanterre.comiti-sport.fr](https://esnanterre.comiti-sport.fr)

Puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre ou par mail rando.nanterre@gmail.com

[ESNrandonnée](#)



ROLLER

COTISATIONS	
Baby-roller	120 €
École de roller	180 €
Adultes roller	180 €
Vitesse découverte enfants et vitesse compétition*	220 € (hors licence)

* Un nombre de compétition est demandé dans l'année



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

**Sous réserve de la validation du niveau

→ 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).

PISTE VICTOR HUGO : 111, RUE DE COURBEVOIE CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, RUE DE L'UNION CENTRE SPORTIF DU MONT-VALÉRIEN : 10-22, RUE DE SURESNE			
Vitesse enfants	Lundi	19h00-20h30	PISTE VICTOR HUGO
Roller adultes		20h30-21h30	
Vitesse enfants	Mercredi	19h00-20h30	
Roller adultes		20h30-21h30	
École de roller	Samedi	09h00-10h00	C.S. VOLTAIRE
Vitesse découverte		10h10-11h10	PISTE VICTOR HUGO
Vitesse compétition		11h15-13h00	C.S. VOLTAIRE
École de roller		14h30-15h30	
Baby-roller		15h45-16h45	

S'inscrire en ligne sur [AssoConnect](#) puis inscription au Forum des Sports le samedi 9 septembre.
Reprise des cours le lundi 11 septembre.

<https://www.esnanterre.com/roller/> bureaurollernanterre@gmail.com [ES Nanterre Roller](#) [es_nanterre_roller](#)

TAEKWONDO



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

CATÉGORIES	
Né(e) entre 2018 et 2017	Poussins
Né(e) entre 2017 et 2016	Pupilles
Né(e) de 2015 à 2013	Enfants
Né(e) de 2012 à 2009	Ados
Né(e) avant 2008 (inclus)	Adultes

→ 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.

GYMNASÉ RÉPUBLIQUE : 6, RUE ANATOLE-FRANCE GYMNASÉ PIERRE DE COUBERTIN : 31, BOULEVARD DU MIDI CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, RUE DE L'UNION			
Poussins - Pupilles	Lundi	18h00-19h00	GYMNASÉ RÉPUBLIQUE
Cours élites		19h00-20h15	
Adultes : Démo freestyle		20h00-22h00	
Enfants	Mardi et jeudi	18h30-19h30	
Ados		19h30-20h30	
Adultes - Cours Combat		20h30-22h00	
Poussins	Mercredi	18h15-19h00	GYMNASÉ P. DE COUBERTIN
Pupilles		19h00-19h45	
Cours élites		19h45-20h30	
Équipe de technique		20h30-22h00	
Toutes catégories		18h15-20h15	

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

www.tkdnanterre.wixsite.com/club tkd.nanterre@gmail.com 06 12 96 80 79 [@NanterreTaekwondo](#) [@taekwondo_nanterre](#)



→ Le taïso qui signifie «préparation du corps» en japonais, trouve son origine dans les préparations physiques traditionnelles des judokas. Le taïso se pratique en tenue de sport, il allie renforcement musculaire, étirements et relaxation. Il contribue à la pleine harmonie du corps et de l'esprit. Le taïso vous permettra de vous rapprocher des arts martiaux sans faire de combat ni de chute, et ce dans une ambiance ludique. Le taïso s'adapte à tous, sportif ou non, sans limite d'âge.



COTISATIONS	
2009 et avant	230 €

GYMNASSE ÉVARISTE GALOIS : 5, RUE DES ÉCOLES (DOJO 2 ^E ÉTAGE)		
2009 et avant	Lundi	19h30-20h30
	Mercredi	19h15-20h45

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.



→ Dans notre salle dédiée (10 tables), 3 formules vous sont proposées au choix : « Jeu libre/Loisirs » (sans encadrement technique), ou, sous l'encadrement technique de Stéphane, éducateur sportif breveté d'État : « Jeu libre/Loisirs » ET « Entraînement dirigé », ou enfin Ping Santé-Bien Être pour une remise en forme ludique et sportive.

Perspectives 2023-2024 : poursuite de la promotion de notre sport auprès des féminines adultes, des familles et des entreprises. Nos objectifs prioritaires, en compétition, sont le maintien des équipes masculines ESN1 au niveau Régional et ESN2 au plus haut niveau départemental, et la progression des jeunes aussi bien en individuel que par équipes.

GYMNASSE PAUL ÉLUARD : 24, RUE SALVADOR-ALLENDÉ (SALLE DE TENNIS DE TABLE)		
Entraînements dirigés mixtes Masculins-Féminines		
Poussin(e)s, benjamin(e)s et minimes débutants	Mercredi	14h00-15h00
	Vendredi	18h00-18h45
Benjamin(e)s et minimes confirmé(e)s	Mercredi	15h00-16h30
Cadet(te)s et juniors G/F débutants et confirmés	Mercredi	15h00-16h30
Groupe « compétition » jeunes G/F : Benjamins/minimes/cadets/juniors	Mercredi	16h30-18h30
	Vendredi	18h45-20h00
Ping Santé-Bien-être Adultes / juniors G/F	Jeudi	18h00-19h00
Adultes/juniors G/F tous niveaux	Jeudi	19h00-20h30
Adultes, cadets et juniors G/F « compétitions »	Lundi	19h00-21h00
	Jeudi	19h00-20h30
« Jeu libre/loisirs » uniquement, mixte Masculins-Féminines		
Séniors, juniors et cadets	Mardi	18h30-20h30
	Mercredi	18h30-20h30
Toutes catégories d'âge et parents d'adhérent(e)s	Samedi (sauf si compétition)	15h00-18h00
Entreprises	Mardi	12h00-13h30
	Jeudi	

CATÉGORIES ET COTISATIONS	
Formule « jeu libre » + entraînement dirigé	
Poussins G/F nés en 2015 et après Benjamins G/F 2013-2014 Minimes G/F 2011-2012 Cadets et Cadettes 2009-2010 Juniors G/F 2005-2006-2007-2008	185 €
Séniors dames nées en 2004 et avant	195 €
Séniors messieurs nés en 2004 et avant	215 €
Adultes et juniors Ping Santé-Bien-être (jeudi 18h00-19h00 uniquement)	165 €
Formule « jeu libre/loisirs » uniquement	
Séniors dames nées en 2004 et avant	175 €
Séniors messieurs nés en 2004 et avant	195 €
Parents de jeune adhérent(e) (Samedi après-midi uniquement sauf si compétition)	95 €
Entreprises (mardi et jeudi midi)	165 €

Inscriptions au Forum des Sports, stand ESN Tennis de table le sam. 9 sept. 2023 ou dans la salle de tennis de table au gymnase Paul Éluard, pendant les créneaux de pratique indiqués dans le tableau. Reprise des entraînements dirigés à partir du lundi 4 sept. 2023 selon créneaux.



COURTS DE TENNIS MICHEL JAQUET 138, RUE DE GARCHES

Ouverture des terrains de tennis

Semaine et week-end de 08h00 à 22h00

Ouverture du Club House

Semaine de 15h00 à 19h30

Mercredi de 14h00 à 19h30

Samedi de 09h00 à 20h00



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

COURTS DE TENNIS PALAIS DES SPORTS 136, AVENUE JOLIOT-CURIE

Ouverture des terrains de tennis

Semaine de 09h00 à 22h00

Week-end de 09h00 à 20h00

COURTS DE TENNIS COMITÉ DES HAUTS-DE-SEINE 4 RUE ÉDOUARD-MANET 92500 RUEIL-MALMAISON

Lundi et mardi de 17h00 à 23h00

Jeudi de 17h00 à 20h00

Dès 3 ans, venez jouer au tennis du loisir à la compétition !

COTISATIONS* ET CATÉGORIES

Formule Jeu Libre (Accès aux infrastructures et à la réservation en ligne)	Jeunes - 2006 et après	290 €
	Séniors - 2005 et avant	360 €
École de Tennis	Semaine et journée avant 17h00 Séniors 2005 et avant	212 €
	Baby - 2019-2020	300 €
	Mini - 2018	320 €
	Juniors - 2010-2017 Terrain extérieur	395 € 1h00 de 4 à 6 joueurs 600 € 2x1h00 (2h de tennis)
	Ados plateau - 2006-2009 Terrain extérieur	410 € 1h00 à 10 sur 2 terrains
	Ados intensif - 2006-2009 Terrain extérieur	525 € 1h30 à 6 sur 1 terrain
	Étudiant plateau - 2003-2006 Terrain extérieur	500 € 1h00 à 10 sur 2 terrains
Cours Adultes (Cours collectif accès aux infrastructures et à la réservation en ligne)	Étudiant intensif - 2003-2006 Terrain extérieur	600 € 1h30 à 6 sur 1 terrain
	Formule extérieure	600 € 1h00 à 4 sur 1 terrain extérieur
	Cours collectifs	725 € 1h00 à 4 sur 1 terrain couvert
	Formule plateau	789 € 1h30 à 8 sur 2 terrains couverts
Cours Compétition (sur sélection)	Formule intensive	899 € 1h30 à 4 sur 1 terrain couvert
	Mini + 2017-2018	500 € pour 2 x 1h00 de 4 à 6 joueurs
	Groupe Espoir 2016 à 2006	680 € pour 2h30 de tennis + 1 entraînement physique/semaine
	Groupe Performance 2016 à 2006	870 € 3 entraînements de tennis + 1 entraînement physique/semaine
	Groupe Horaires aménagés	1250 € 4 entraînements de tennis + 1 entraînement physique/semaine 1600 € 3 entraînements collectifs + 1 individuel + 1 entraînement physique/semaine



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

COTISATIONS* ET CATÉGORIES

Séances supplémentaires	Club Mini	160 €
	Club Ados	180 €
	Entraînement physique (mercredi après-midi)	100 €
	Adultes cours collectif	365 €
	Adultes intensifs	550 €
	Adultes plateau	450 €

* Licence comprise dans tous les tarifs.

→ Droits d'entrée nouvelle adhésion : 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 3^e 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...

Sur l'ensemble de l'année :

- Pour les jeunes : 30 séances planifiées, 25 assurées.

- Pour les adultes et la compétition : 30 séances planifiées, 28 assurées, formule extérieure 26 séances assurées.

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 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.

www.esntennis.fr esn.tennis@wanadoo.fr 01 47 72 22 02 @ESNanterretennis



TIR À L'ARC

COTISATIONS	
Jeunes (nés entre 2006 et 2013)	175 €
	205 € (avec location de matériel*)
Adultes (nés en 2005 et avant)	190 €
	240 € (avec location de matériel*)
+ Licence FFTA obligatoire (1)	

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

- Droits d'entrée nouvelle adhésion : **15 €**
 - Location du matériel : chèque de caution de **100 €**
 - Essai : obligatoire avant une adhésion
- Réservation à partir de fin juin sur :
<https://esnannerre.comiti-sport.fr/activites/event>



→ 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).

GYMNASSE VICTOR HUGO : 32/42, RUE MARCELIN-BERTHELOT → de septembre à avril			
STADE VINCENT PASCUCCI : 135, AVENUE DE LA COMMUNE DE PARIS → d'avril aux vacances d'été			
Débutants	Jeunes	Mercredi	17h30-19h00
	Adultes	Mercredi	19h00-20h30
Intermédiaires	Jeunes et adultes	Mardi ou vendredi	18h00-19h30
Confirmés (archers autonomes - sur inscription)	Jeunes et adultes	Mardi ou vendredi	19h30-21h00
Maîtres	Jeunes et adultes	Mercredi	20h30-22h00
Confirmés et Maîtres	Tous les jours - Suivant horaire d'ouverture du Stade Vincent-Pascucci		

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

- Licence jeune : **51,00 €** - né après le 01-01-2014 : **28,00 €**

- Licence adulte : **63,00 €** - Adulte en compétition : **75,50 €**

(En attente de la publication des tarifs officiels de la FFTA pour 2023-2024)

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

S'inscrire en ligne sur <https://esnannerre.comiti-sport.fr> puis Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre.

www.archers-de-nanterre.fr archersnanterre@gmail.com 01 47 24 06 02 Les archers de Nanterre

TONIC BOXING



SAVATE FORME ET STRONG NATION



→ Le savate forme 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 est un entraînement haute intensité pour tout le corps révolutionnaire, pendant lequel chaque mouvement de cardio et de musculation est parfaitement synchro avec une musique originale. Vous vous entraînez en rythme et repoussez vos limites tout en brûlant encore plus de calories. Vivez le fitness en synchro parfaite quel que soit votre niveau !!!

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

CATÉGORIES / COTISATIONS	
18 ans et +	160 € / 1 activité
	235 € / 2 activités

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE			
GYMNASSE PABLO PICASSO : 75, AVENUE PABLO-PICASSO			
Lundi	20h00-21h30	Savate forme et Strong Nation	PALAIS DES SPORTS Salle multisports
Jedi	20h30-22h00	Strong Nation	GYMNASSE PABLO PICASSO Salle de danse

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre. Public exclusivement féminin. Cours d'essai gratuit.

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire lors de la première inscription/ 1 photo d'identité.

info@esnannerre.com 06 86 86 71 59 (Aurore) @TonicBoxing @tonicboxing Tonic Boxing



TRIATHLON



COTISATIONS	
Junior → 2005-2006 Compétition	223 €
Femmes Compétition	286 €
Hommes Compétition	316 €
Loisir homme et femme	262 €

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

L'ESN Triathlon accueille les adultes :

- de tous les niveaux : du débutant (sachant nager à minima), à la pratique loisirs, aux compétiteurs voire experts.

- de tous les profils : des jeunes adultes aux vétérans, hommes et femmes.

- de toutes les envies : se dépasser, se challenger ou juste faire du sport lors des entraînements.

Nos entraîneurs diplômés adaptent leur pédagogie à chacun, quel que soit votre objectif, du triathlon découverte au mythique Ironman.

STADE JEAN GUIMIER : 107, AVENUE PABLO-PICASSO PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE (PISCINE)			
Natation	Du lundi au samedi	12h00-13h30	PISCINE DU PALAIS DES SPORTS
	Mardi	19h00-20h30	
	Jeudi		
	Vendredi		
Vélo	Dimanche Vélo de route Sorties VTT fréquentes le samedi	8h30	104, AVENUE PAUL-DOUMER RUEIL-MALMAISON
Course à pied	Lundi	18h45-20h15	STADE JEAN-GUIMIER
	Mercredi*	19h00-20h30	

* Sous réserve de disponibilité de l'installation

S'inscrire en ligne sur [AssoConnect](#), puis inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et le lundi soir sur la piste du Stade Jean-Guimier.

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



[esnanneretriathlon.com](#) esnanneretriathlon@gmail.com [E.S. Nanterre triathlon](#) [esnanneretriathlon](#)

VOLLEY



→ Sport collectif par excellence, le volley-ball est à ce jour l'un des sports le plus pratiqué au monde. Une activité sportive et ludique accessible à tous dès le plus jeune âge (de M11 à senior) en loisir ou en compétition. Nous avons des équipes inscrites dans les championnats organisés par la ligue Île-de-France et le comité du 92. Une école de volley est ouverte pour les plus jeunes et nous disposons de nombreux créneaux loisirs (débutants, intermédiaires et confirmés). Nos équipes fanions, quant à elles, évoluent en pré-national et en régional.

GYMNASSE PAUL ÉLUARD : 24 RUE SALVADOR-ALLENDE		
Loisirs adultes mixtes (confirmés)	Lundi	18h00-20h00
M11-M13 mixtes ECV	Mercredi	16h00-18h00
M15-M18 masc. et M13 mixte	Mardi et jeudi	18h00-20h00
M15-M18-M21 fém.	Mercredi et vendredi	
Loisirs mixtes intermédiaire	Mercredi	20h00-22h00
Loisirs intermédiaire ou 4x4 fém. compét.	Vendredi	
Séniors féminines niveau régional	Mercredi et vendredi	
Séniors masc. 1 niveau pré-national et séniors masc. 2 niv. accession régionale	Mardi et jeudi	09h00-10h30
Loisirs	Samedi	
Duo volley Parents enfants (9-11 ans)	Samedi et dimanche	13h00-18h00
Créneaux dispo sur réserv. si nos compétiteurs jouent à l'ext.		

GYMNASSE VICTOR HUGO : 32/42, RUE MARCELIN-BERTHELOT		
Loisirs adultes mixtes (confirmés)	Lundi	20h15-22h00
Loisirs intermédiaire	Jeudi	18h00-20h00
Loisirs adultes mixtes. compét.	Jeudi	20h00-22h00

COTISATIONS	
M11 - M13 École de volley 1 séance/semaine	170 €
M13 - M15 M18 - M21 2 séances/semaine	210 €
Duo parents/enfants (9-11 ans)	220 €
Loisirs sans compétition	220 €
Loisirs avec compétition	235 €
Séniors	
Samedi adhérents ESN	50 €
Samedi non adhérents ESN	170 €

CATÉGORIES	
Nés en 2013-2014	M11
Nés en 2011-2012	M13
Nés en 2009-2010	M15
Nés en, 2006, 2007, 2008	M18
Nés en 2003, 2004, 2005	M21
Nés en 2003 et avant	Séniors et loisirs adultes

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et aux heures et lieux de cours.

volley.esn@gmail.com ☎ 01 47 24 06 02



YOGA

COTISATIONS

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

CATÉGORIES

16 ans et plus



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

PALAIS DES SPORTS : 136, AVENUE JOLIOT-CURIE (SALLE DE DANSE OU MULTISPORTS)

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

CENTRE SPORTIF VOLTAIRE : 44, RUE DE L'UNION (SALLE DE DANSE)

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

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

Obligatoires lors de l'inscription : selfie, règlement et certificat médical datant de moins de 3 mois ou attestation de santé.

📍 yoga-iyengar-nanterre.fr ✉ Mail de la section yoga : Yoga92@pm.me 📱 Vie de la section (page et groupe privé) : yoga.iyengar.nanterre

ZUMBA



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

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

COTISATIONS

À partir de 16 ans	
1 cours/semaine	135 €
2 cours/semaine	235 €
3 cours/semaine	310 €

GYMNASSE PAUL ÉLUARD : 24, RUE SALVADOR-ALLENDE

Lundi	21h00-22h00	Salle polyvalente
Mercredi	20h30-21h30	
Jeudi*	21h00-22h00	Salle omnisports
Samedi	10h30-11h30	

* Sous réserve de disponibilité et d'un nombre suffisant d'adhésion

Inscriptions au Forum des Sports le samedi 9 septembre et au siège de l'ESN au 14, avenue du Maréchal-Joffre à Nanterre.

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

NOTES



FORUM DES SPORTS

LE RENDEZ-VOUS DU SPORT POUR TOUS !

INSCRIPTIONS
DÉMONSTRATIONS
ANIMATIONS



SAMEDI 9 SEPTEMBRE DE 9H À 17H

AUTOUR DU PALAIS DES SPORTS

PALAIS DES SPORTS
136, AVENUE JOLIOT-CURIE
À NANTERRE

Plus d'infos
WWW.NANTERRE.FR



Plan des équipements sportifs municipaux

1 PALAIS DES SPORTS / PISCINE

136, avenue Joliot-Curie
01 41 37 19 00
BUS 304 Arrêt PALAIS DES SPORTS | 159, 160, 163 Arrêt JOLIOT-CURIE COURBEVOIE



2 STADE GABRIEL-PÉRI

136, avenue Joliot-Curie
BUS 304 Arrêt PALAIS DES SPORTS | 159, 160, 163 Arrêt JOLIOT-CURIE COURBEVOIE



3 GYMNASSE PAUL-ÉLUARD

24, rue Salvador-Allende
TRAIN TRANSILIEN L / RER A Station NANTERRE PRÉFECTURE | BUS 160, 163 Ligne rouge Arrêt MARCEL-PAUL



4 STADE JEAN-GUIMIER

107, avenue Pablo-Picasso
RER A Station NANTERRE PRÉFECTURE | BUS 159 Arrêt LES FONTENELLES



5 GYMNASSE PABLO-PICASSO

75, avenue Pablo-Picasso
BUS 159 Arrêt FERNAND-LEGER



6 GYMNASSE EVARISTE-GALOIS

5, rue des Ecoles
BUS 58, 159, 258 Arrêt LES FONTENELLES



7 CENTRE SPORTIF MONT-VALÉRIEN

10-22, rue de Suresnes
BUS 157, 158, 258 Arrêt CLÉMENTEAU SADI-CARNOT



CHEMIN-DE-L'ÎLE

RÉPUBLIQUE

VIEUX-PONT

CENTRE

UNIVERSITÉ

PETIT-NANTERRE

LA BOULE
CHAMPS-
PIERREUX

PARC NORD

PLATEAU
MONT-VALÉRIEN

PARC SUD

10 BOULODROME LOUIS-ROGARD

50, rue des Molières
BUS 141 Arrêt LES CHAILLIERS | 160 Arrêt LES PLAIDEURS VAILLANT-COUTURIER



11 GYMNASSE ET PISCINE PAUL-VAILLANT-COUTURIER

Rue Pierre-Sergent / rue de Saint-Cloud
BUS 160, 357 Arrêt PIERRE-SERGENT



13 GYMNASSE PIERRE-DE-COUBERTIN

31, boulevard du Midi
BUS 158 Arrêt PLACE FOCH | 159 Arrêt PAUL-LESCOP



16 GYMNASSE VICTOR-HUGO

33/42, rue Marcelin-Berthelot
BUS 159 Arrêt GOUNOD | 160 Arrêt BERTHELOT



17 CENTRE SPORTIF VOLTAIRE

44, rue de l'Union
BUS 157 Arrêt VOLTAIRE



18 STADE VINCENT-PASCUCCI

135, avenue de la Commune de Paris
BUS 304 Arrêt PONT DE ROUEN | 378 Arrêt UNIVERSITÉ PARIS 10



19 GYMNASSE RÉPUBLIQUE

6, rue Anatole-France
TRAIN TRANSILIEN L / RER A Station NANTERRE PRÉFECTURE | BUS 378 Arrêt JEAN-BAILLET



20 CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE

200, avenue de la République
01 40 97 79 00
TRAIN TRANSILIEN L / RER A Station NANTERRE PRÉFECTURE | BUS 304, 367 Arrêt NANTERRE PRÉFECTURE | 368 Arrêt UNIVERSITÉ PARIS 10

22 GYMNASSE LÉO-LAGRANGE

6, rue des Aubépines
BUS 304, 378 Arrêt LES ORMES



23 GYMNASSE LA FONTAINE

20, allée des Bruyères
BUS 304, 378 Arrêt LES ORMES

8 GYMNASSE ROMAIN-ROLLAND

194, rue de Suresnes
BUS 157 Arrêt VERDUN | 141, 160 Arrêt LIBERTÉS-PLAIDEURS

9 TERRAINS TENNIS MICHEL-JAQUET

138, rue de Garches
BUS 141 Arrêt LES CHAILLIERS | 160 Arrêt LES PLAIDEURS VAILLANT-COUTURIER



