

# PROGRAMME montlignon

Pour tout renseignement complémentaire :

[www.acsmontlignon.fr](http://www.acsmontlignon.fr)



INSCRIPTIONS  
**vendredi 8**  
**SEPTEMBRE**  
de 15h à 20h au Mil's Club



# 2023-2024 PROGRAMME montlignon

Activités culturelles & sportives

SPORT

musique

yoga

dance

THÉÂTRE

THÉÂTRE

ACSM  
Montlignon



# NOUVEAUTÉS

## ZUMBA KIDS

De 6 à 12 ans

VENDREDI de 17h à 17h45

Ouverture du cours si un minimum d'inscrits

## KARATÉ DÉFENSE TRAINING

A partir de la grande section maternelle

Ouverture du cours si un minimum d'inscrits

Pour tout renseignement : [acsm.montlignon@gmail.com](mailto:acsm.montlignon@gmail.com)

## PILATES

Professeur **Anne OZOUF**  
Coordinatrice **Pierrette AUGUET**  
Tél. 06 70 60 68 42

LUNDI de 18h30 à 19h30  
de 19h30 à 20h30

145 € par an  
*Mil's Club - 10, rue des Rosiers*

## GYMNASTIQUE DOUCE

Professeur **Ouafa LABIDI**  
Tél. 07 67 94 71 73  
Coordinatrice **Pierrette AUGUET**  
Tél. 06 70 60 68 42

VENDREDI de 18h à 19h

145 € par an  
*Mil's Club - 10, rue des Rosiers*

## CARDIO FITNESS

Professeur **Ouafa LABIDI**  
Tél. 07 67 94 71 73  
Coordinatrice **Pierrette AUGUET**  
Tél. 06 70 60 68 42

VENDREDI de 19h à 20h

145 € par an  
*Mil's Club - 10, rue des Rosiers*

## QI GONG

Professeur **Anne CANDAU\***  
Tél. 06 64 66 25 15  
Coordinatrice **Béatrice PELLETIER**  
Tél. 06 87 48 06 03

MERCREDI de 10h à 11h30

200 € par an  
*Mil's club - 10, rue des Rosiers*

## AIKIDO (à partir de 14 ans)

Professeur **Fabrice ROSET\***  
Tél. 06 82 37 86 97  
3ème dan diplômé d'Etat  
[www.artjap.fr](http://www.artjap.fr)

Coordinateur **Gaël GENNA**  
Tél. 06 72 07 28 81

LUNDI et JEUDI de 20h à 21h30\*  
- de 18 ans et étudiants : 160 € + Licence

Adultes : 200 € + Licence  
*Dojo Henri Courtine - 10, rue des Rosiers*

\* Diplômé d'Etat

## JUDO



Professeur **Thomas CARVALHINHO\***  
Coordinateur **Hugues ABENSOUR**  
thomas.carva@montlignon.fr

Baby Judo (1h) groupe limité  
115 € par an + 41 € Licence FFJDA

JEUDI 17h30 à 18h30

Judo enfants (2 fois 1h)  
160 € par an + 41 € Licence FFJDA

MARDI et VENDREDI de 17h à 21h  
selon âge et niveau

*Dojo Henri Courtine - 10, rue des Rosiers*

## HATHA YOGA

Professeur **Martine FOURTEAU**  
Tél. 06 70 29 04 40  
Coordinatrice **Vanessa GENNA**  
Tél. 06 25 01 78 00

MARDI de 19h15 à 20h15  
200 € par an

*Mil's Club - 10, rue des Rosiers*

## MONTLIGNON FOOTBALL CLUB Partenariat

Coordinateur **Matthieu BENAROS** lemontlignonfc@gmail.com

MERCREDI et VENDREDI de 18h à 20h

## KRAV MAGA-SELF DEFENSE

Professeur **LEAUM TRITZ**  
leaumkravmaga@hotmail.fr  
Coordinateur **Guillaume**  
acsmkrav95@gmail.com

À partir de 11 ans

MERCREDI 18h30 à 19h30 (enfants)  
19h30 à 21h30 (adultes)

SAMEDI 9h à 10h (enfants)  
10h à 12h (adultes)

Adultes : 230 € + 37 € Licence + carte ACSM  
Enfants : 160€ + 37€ Licence + carte ACSM

*Dojo Henri Courtine - 10, rue des Rosiers*

## TENNIS Partenariat TCM

Président **Sébastien KVOT**  
tennis.montlignon@gmail.com

*Terrain de tennis - Allée Lucien Simonet*



**Vendredi**  
**8 SEPTEMBRE**  
**de 15h à 20h**



**Mil's CLUB**  
**10, RUE DES ROSIERS**  
**MONTLIGNON**



présentation  
des activités  
et inscriptions

**ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES**  
**DE MONTLIGNON ET ASSOCIATIONS PARTENAIRES**  
Début des cours à partir du lundi 11 septembre



## RÈGLEMENT COMMUN AUX ACTIVITÉS

### La participation à un club nécessite l'adhésion à l'ACSM

-Amicale Culturelle et Sportive de  
Montlignon- pour un montant  
annuel de 25 € par famille ou 35 €  
pour les hors commune.

L'assurance est comprise dans le  
montant des cotisations.

à partir du 2<sup>ème</sup> inscrit dans une  
même famille et activité, 10 %  
de réduction accordée  
au 2<sup>ème</sup> et aux suivants...

Les ateliers et cours ne  
sont ouverts qu'en  
fonction d'un nombre  
minimum de participants.

### OBLIGATOIRE

CERTIFICAT MÉDICAL  
de moins de 3 ans pour les  
adultes et questionnaire de  
santé pour les mineurs

PAIEMENT DE LA LICENCE  
Pour l'inscription aux  
activités sportives

## MUSIQUE

Responsable  
**Sylvie JACQUIN**

Tél. 06 27 60 20 98

- Flûte à bec  
et Flûte traversière
- Guitare
- Piano classique
- Violon
- Groupe musical

L'inscription aux cours de Musique nécessite  
l'adhésion à l'ACSM. Les cotisations sont exigibles  
pour l'année scolaire (facilités de paiement).

## TARIFS

Instrument		
Enfants	30 mn	387 €/an
	45 mn	520 €/an
	1h	690 €/an
Adultes	30 mn	450 €/an
	45 mn	605 €/an
	1h	805 €/an



danse musique

règlement



## ANGLAIS - Mini-SCHOOLS *anglais* Partenariat ACSM

Coordinatrice référente **Ingrid Benintende de Hainault**  
Tél. 06 60 74 74 24

LUNDI de 16h30 à 19h (par groupes)  
moyenne et grande section  
de maternelle  
CM1 et CM2

JEUDI de 16h30 à 19h (par groupes)  
CP, CE1 et CE2

Horaires et niveaux validés aux inscriptions  
280 € par an et 260 € pour l'inscription  
d'un deuxième enfant de la  
même famille

Tarif comprenant l'assurance  
+ 4 magazines et  
1 application sur téléphone

*Salle de réunion Mil's Club*

## SOUTIEN SCOLAIRE

de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

Professeur **Michel DURAND**

Coordinateur **Gaël GENNA**  
[acsm.montlignon@gmail.com](mailto:acsm.montlignon@gmail.com)

*Maison des Arts - Rue des Ecoles*



## COURS DE PEINTURE

Partenariat avec *Regard d'Artistes*

(dessin - aquarelle - huile - gouache)

Professeur **Alain GONTHIER**  
Tél. 06 28 84 85 57

SAMEDI de 10h à 12h30  
et 14h à 16h30

*Maison des Arts - 4, rue des Ecoles*



## atelier ATELIER DE COUTURE DECORATIVE

Professeur **Nicole MOUCHABAC**  
Tél. 06 13 60 84 74

Coordinatrice **Vanessa GENNA**  
Tél. 06 25 01 78 00

À partir de 9 ans, adultes acceptés

MERCREDI de 14h à 16h

120 € par an  
*3, place des Ecoles*





danse

## ÉVEIL CORPOREL

**DANSE** (à partir de 4 ans révolus)

**DANSE MODERN' JAZZ** (Ados)

Professeur **Mathilde FORTIN**

Coordinatrice **Béatrice PELLETIER** - Tél. 06 87 48 06 03

JEUDI	de 16h45 à 17h45	Élémentaire
	de 17h45 à 18h30	Maternelle
	de 18h30 à 19h30	Élémentaire
	de 19h30 à 20h45	Collège-Lycée

3/4h : 115 €/an 1h : 140 €/an 1h 1/4 : 155 €/an

Mil's Club - 10, rue des Rosiers

## ZUMBA KIDS

Professeur **Ouafa LABIDI**

Coordinatrice **Vanessa GENNA**  
Tél. 06 25 01 78 00

VENDREDI de 17h à 17h45  
De 6 ans à 12 ans

115 € par an

Mil's Club - 10, rue des Rosiers

## MEDIATHÈQUE VICTOR HUGO

Tél. 01 34 16 05 27

Site internet : [bibliothèque-montlignon.fr](http://bibliothèque-montlignon.fr)

médiathèque



Jours d'ouverture

MARDI	de 13h30 à 17h45
MERCREDI	de 10h à 17h45*
JEUDI	de 13h30 à 17h30
VENDREDI	de 13h30 à 17h45
SAMEDI	10h à 12h30 et 13h30 à 17h

\* Fermeture de 13h à 13h30 pendant les vacances scolaires

6, rue de Paris

**THÉÂTRE** théâtre  
Partenariat avec La Bourlingue

Professeur **Alexandra SCHWEITZER**  
Tél. 06 15 79 49 91 - [alexandra.schweitzer@laposte.net](mailto:alexandra.schweitzer@laposte.net)

MERCREDI 16h45 - 17h30 : Eveil  
(pour les enfants de maternelle)  
Tarif : 185€ + 20€ d'adhésion

17h30 - 19h : Primaire  
Tarif : 285€ + 20€ d'adhésion

19h - 20h30 : Collège  
Tarif : 285€ + 20€ d'adhésion

20h30 - 22h30 : Adultes à partir de 18 ans  
Tarif : 365€ + 20€ d'adhésion



médiathèque théâtre

danse