

Saison 2023 - 2024

Permanences pour l'inscription dans chaque centre la semaine du 11 septembre

Reprise des cours
le 18 septembre 2023



54 rue Jean-Baptiste Pigalle
Boite 56
75009 Paris

www.adsf-paris.fr
adsf.paris@gmail.com

Jour	Horaire	Professeur	Responsable salle
Centre sportif Buffault - 26 rue Buffault 75009 Paris - 6 ième étage			
PILATES			
Jeudi	12h30 - 13h30	Nathalie	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
Vendredi	12h00 - 13h00		
	13h00 - 14h00		
GYMNASTIQUE			
Lundi	09h00 - 10h00	Daisy	Sophie / mahesophie@hotmail.fr
	10h00 - 11h00	Danielle	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
	17h30 - 18h30		
	18h30 - 19h30		
Mardi	09h15 - 10h15	Maxime	Françoise / fg.tavenard@noos.fr
	10h15 - 11h15	Maxime (gym douce)	
Jeudi	09h00 - 10h00	Sarah	Sophie / mahesophie@hotmail.fr
	10h00 - 11h00		
Vendredi	14h00 - 15h00	Lucie	Marie-Claire / tallet.claire@gmail.com
Samedi	09h15 - 10h15		Adsf 06 89 94 63 24 / adsf.paris@gmail.com
STRETCHING			
Mardi	11h15 - 12h15	Maxime	Marie-Claire / tallet.claire@gmail.com
BARRE AU SOL			
Mardi	18h30 - 19h30	Pandora	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
QI GONG			
Jeudi	11h15 - 12h15	Sophie	Catherine 06 58 75 46 73 / cathe.sanchez@gmail.com
Centre d'animation Jacques Bravo (Nouvelle Athènes) - 14-18 rue de la tour des Dames 75009 Paris			
PILATES			
Mardi	11h30 - 12h30	Sarah	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
	12h30 - 13h30		
Mercredi	17h30 - 18h30		
	18h30 - 19h30		
	19h30 - 20h30		
GYMNASTIQUE			
Jeudi	19h00 - 19h45	Lucie	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
STRETCHING			
Jeudi	19h45 - 20h30	Lucie	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
BADMINTON			
Jeudi	17h30 - 20h00	Jeu libre	Morgan / laisne.morgan@gmail.com
	20h00 - 22h30		Renaud / renaud.moulas@gmail.com
Samedi	09h00 - 11h30		Xavier / sxrouleau@free.fr
Espace 16 - 16 rue Roger Bacon 75017 Paris			
PILATES			
Lundi	09h00 - 10h00	Maxime	Sylvie / sylviekuhn@live.fr
	10h00 - 11h00		
GYMNASTIQUE			
Mardi	09h00 - 10h00	Danielle	Sylvie / sylviekuhn@live.fr
Vendredi	10h00 - 11h00	Maxime	Anne-Françoise / aoustaf51@orange.fr
STRETCHING			
Mardi	10h00 - 11h00	Danielle	Sylvie / sylviekuhn@live.fr
Vendredi	09h00 - 10h00	Maxime	Anne-Françoise / aoustaf51@orange.fr

Gymnase Gauguin - 35 rue Milton 75009 Paris**BADMINTON**

Mardi	19h30 - 21h30	Jeu libre	Hélène / gauguin.bad@gmail.com
-------	---------------	-----------	--------------------------------

Gymnase Jean Dame - 21 rue Léopold Bellan 75002 Paris**PILATES**

Vendredi	12h15 - 13h15	Ophélie	Véronique / veronique.pajor@gmail.com
----------	---------------	---------	---------------------------------------

GYMNASTIQUE

Lundi	09h30 - 11h00	Hugo	Véronique / veronique.pajor@gmail.com
Mardi	12h15 - 13h15	Danielle	

Gymnase Masseran - 6 rue Masseran 75007 Paris**GYMNASTIQUE**

Lundi	12h00 - 13h30	Daisy	Dominique 01 42 73 36 57 ou Monique 01 42 73 27 26 / jpm.devaux@wanadoo.fr
Mardi	12h30 - 13h30		
Mercredi	08h30 - 10h00		
Jeudi	12h30 - 13h30		

Piscine Mourlon - 19 rue Gaston de Caillavet 75015 Paris**AQUA - GYM**

Vendredi	19h00 - 20h15	Hervé	karelle75015@gmail.com
----------	---------------	-------	------------------------

TARIFS SAISON 2023 - 2024

Aqua-gym ⁽¹⁾	245 €
Badminton	190 €
Barre au sol ⁽¹⁾	245 €
Gymnastique / Stretching ⁽¹⁾	245 €
Pilates ⁽¹⁾	285 €
Pilates - 2 ^{ème} cours par semaine	100 €
Qi Gong ⁽¹⁾	285 €
Réduction < 25 ans, hors adhésion	-20%
Adhésion nouvel adhérent	35 €



(1) : La cotisation donne accès à un second cours d'une heure par semaine de Gymnastique ou Stretching.
Au-delà, il sera demandé 60€ pour chaque cours supplémentaire d'une heure de Gymnastique ou Stretching.

A FOURNIR OBLIGATOIREMENT

- la fiche d'inscription* / réinscription* (téléchargeable sur le site) remplie et signée recto verso
 - une photo d'identité (ou votre carte d'adhérent)
 - votre adresse mail
- un seul chèque (adhésion + cotisation) à l'ordre de l'ADSF

IMPORTANT

- Aucune inscription ne sera acceptée sans dossier complet.
- Votre carte d'adhérent devra être présentée à chaque cours.
- Pour le bon déroulement des cours, merci d'arriver à l'heure et d'éteindre vos téléphones portables.
- Compte-tenu de la modicité de nos cotisations, les cours insuffisamment fréquentés pourront être supprimés.
 - Nous dégageons notre responsabilité quant aux vols qui pourraient se produire pendant les cours

Pour en savoir plus sur nos cours et nos professeurs : www.adsf-paris.fr