

## Saison 2026 - 2027

Permanences pour l'inscription des centres  
Buffault et J. Bravo :  
le vendredi 11.09 de 12h à 13h30 et de 19h à  
20h au centre J. Bravo

Reprise des cours  
le lundi 14 septembre 2026  
et le 21 pour le centre Buffault (travaux)



54 rue Jean-Baptiste Pigalle  
Boite 56  
75009 Paris

[www.adsf-paris.fr](http://www.adsf-paris.fr)  
[adsf.paris@gmail.com](mailto:adsf.paris@gmail.com)

Jour	Horaire	Professeur	Responsable salle
<b>Centre sportif Buffault - 26 rue Buffault 75009 Paris - 6 ième étage</b>			
<b>GYMNASTIQUE</b>			
Lundi	17h30 - 18h30	Anne	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
	18h30 - 19h30		
Mardi	09h15 - 10h15	Maxime	Adsf 06 89 94 63 24 / adsf.paris@gmail.com
	10h15 - 11h15	Maxime (gym douce)	Marie-Claire / tallet.claire@gmail.com
Jeudi	09h00 - 10h00	Sarah	Sophie / mahesophie@hotmail.fr
Vendredi	14h00 - 15h00	Lucie	Marie-Claire / tallet.claire@gmail.com
Samedi	09h15 - 10h15	Anne	Adsf 06 89 94 63 24 / adsf.paris@gmail.com
<b>STRETCHING</b>			
Lundi	09h00 - 10h00	Daisy (postural)	Annie / anniedarmon93@gmail.com
	10h00 - 11h00		
Mardi	11h15 - 12h15	Maxime	Marie-Claire / tallet.claire@gmail.com
Jeudi	10h00 - 11h00	Sarah	Sophie / mahesophie@hotmail.fr
<b>BARRE AU SOL</b>			
Mardi	18h30 - 19h30	Pandora	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
<b>QI GONG</b>			
Jeudi	11h15 - 12h15	Sophie	Catherine 06 58 75 46 73 / cathe.sanchez@gmail.com
<b>PILATES</b>			
Jeudi	12h30 - 13h30	Nathalie	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
Vendredi	12h00 - 13h00		
	13h00 - 14h00		
<b>Centre d'animation Jacques Bravo - 14-18 rue de la tour des Dames 75009 Paris</b>			
<b>PILATES</b>			
Mardi	11h30 - 12h30	Sarah	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
	12h30 - 13h30		
Mercredi	17h30 - 18h30		
	18h30 - 19h30		
	19h30 - 20h30		
<b>GYMNASTIQUE (Renfo. musculaire)</b>			
Jeudi	19h00 - 19h45	Lucie	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
<b>STRETCHING</b>			
Jeudi	19h45 - 20h30	Lucie	Pascale 06 89 94 63 24 / gp.magnin@free.fr
<b>YOGA</b>			
Jeudi	20h30 - 21h30	Lucie	Adsf 06 89 94 63 24 / adsf.paris@gmail.com
<b>BADMINTON</b>			
Jeudi	17h30 - 20h00	Jeu libre	Morgan / laisne.morgan@gmail.com
	20h00 - 22h30		Arthur / artmontazel@orange.fr
Samedi	09h00 - 11h30		Xavier / sxrouleau@free.fr
<b>Espace 16 - 16 rue Roger Bacon 75017 Paris</b>			
<b>PILATES</b>			
Lundi	09h00 - 10h00	Maxime	Sylvie / sylviekuhn@live.fr
	10h00 - 11h00		
<b>GYMNASTIQUE</b>			
Mardi	09h00 - 10h00	Anne	Sylvie / sylviekuhn@live.fr
Vendredi	10h00 - 11h00	Maxime	Sylvie / sylviekuhn@live.fr
<b>STRETCHING</b>			
Mardi	10h00 - 11h00	Anne	Sylvie / sylviekuhn@live.fr
Vendredi	09h00 - 10h00	Maxime	Sylvie / sylviekuhn@live.fr

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

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

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

Lundi	09h30 - 11h00	Lionel	Véronique / veronique.pajor@gmail.com
Mardi	12h30 - 13h30	Maxime	

**PILATES**

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

**Gymnase Masseran - 6 rue Masseran 75007 Paris****STRETCHING POSTURAL**

Lundi	12h00 - 13h30	Daisy	Laurence 06 72 04 89 95, Geneviève 06 16 61 01 02 / geny.boitard@gmail.com
Mardi	12h30 - 13h30		
Mercredi	08h30 - 10h00	Anne	
Jeudi	12h30 - 13h30		

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

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

**TARIFS SAISON 2026 - 2027**

Badminton	190 €
Aqua-gym <sup>(1)</sup>	255 €
Barre au sol <sup>(1)</sup>	255 €
Gymnastique / Stretching <sup>(1)</sup>	255 €
Pilates ou Qi Gong ou Yoga <sup>(1)</sup>	295 €
Gym / Stretching (1 cours suppl./sem)	80 €
Pilates (1 cours suppl./sem)	110 €
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, Stretching ou Barre au sol.

**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.
  - 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](http://www.adsf-paris.fr)