

54 rue Jean-Baptiste Pigalle
Boîte 56
75009 Paris
www.adsf-paris.fr
adsf.paris@gmail.com



Reprise des cours
le 12 septembre*
2016

Jour	Horaire	Professeur	Responsable salle
PILATES			
Centre sportif Buffault - 26 rue Buffault 75009 Paris - 6ème étage			
Judi	12h30 - 13h30	Nathalie	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
Vendredi	12h00 - 13h00 13h00 - 14h00		
Centre d'Animation de la Tour des Dames - 12-18 rue de la Tour des Dames 75009 Paris			
Mardi	11h30 - 12h30	Perrine	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
	12h30 - 13h30		
Mercredi	17h30 - 18h30		
	18h30 - 19h30 19h30 - 20h30		
Espace I6** - 16 rue Roger Bacon 75017, Paris (à partir du 20 septembre)			
Lundi	09h00 - 10h00	Perrine	Monique 06 07 69 54 85 / monica.scheer@yahoo.fr
BARRE AU SOL			
Centre sportif Buffault - 26 rue Buffault 75009 Paris - 6ème étage			
Mardi	18h00 - 19h30	Florence	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
AQUA - GYM			
Piscine Keller - 14, rue de l'ingénieur Robert Keller 75015 Paris			
Vendredi	20h30 - 22h00	Yann	Sylvie 01 45 75 84 30 / sylvie.avrane@gmail.com
YOGA			
Centre sportif Buffault - 26 rue Buffault 75009 Paris - 6ème étage			
Judi	10h10 - 11h25	Catherine	Catherine 06 84 25 37 00 / catscheffer@wanadoo.fr
Centre d'animation Valeyre - 34 rue Rochechouart 75009 Paris - 3ème étage			
Vendredi	10h - 11h15	Catherine	Catherine 06 84 25 37 00 / catscheffer@wanadoo.fr
QI GONG			
Centre sportif Buffault - 26 rue Buffault, 75009 Paris - 6ème étage			
Judi	11h30 - 12h30	Chrystel	Vida 01 48 74 37 24 / marie.baches@orange.fr
BADMINTON			
Centre d'Animation de la Tour des Dames - 14-18 rue de la Tour des Dames 75009 Paris			
Judi	17h00 - 19h30	Jeu libre	Celine / celine-miollan@wanadoo.fr
Samedi	09h00 - 11h30	Jeu libre	Matthieu / matthieu.haumesser@gmail.com
Gymnase Gauguin - 35 rue Milton 75009 Paris			
Mardi	19h30 - 21h30	Jeu libre	Valérie valeriejarrosson@gmail.com

* Reprise des cours le 19 septembre à l'Espace I6.

Jour	Horaire	Professeur	Responsable salle
GYMNASTIQUE			
Centre sportif Buffault - 26 rue Buffault 75009 Paris - 6ème étage			
Lundi	09h00 - 10h00	Daisy	Sophie / mahesophie@hotmail.fr
	10h00 - 11h00		Sophie / mahesophie@hotmail.fr
	17h30 - 18h30	Danielle*	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
	18h30 - 19h30		
Mardi	09h15 - 10h15	Florence	Nicole / lemee.nicole75009@orange.fr
	10h15 - 11h15	Florence*	Nicole / lemee.nicole75009@orange.fr
	11h15 - 12h15	Delphine (stretching)	Marie-Claire / claire_tallet@yahoo.fr
Jeudi	09h00 - 10h00	Florence	Sophie / mahesophie@hotmail.fr
Vendredi	14h00 - 15h00	Bertille	Annie / fourniernoury@gmail.com
Samedi	09h15 - 10h15	Florence	Annie / atetart@noos.fr
Centre d'Animation de la Tour des Dames - 14-18 rue de la Tour des Dames 75009 Paris			
Jeudi	19h00 - 19h45	Wilfried	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
Jeudi	19h45 - 20h30	Wilfried (stretching)	
Gymnase Jean Dame - 21 rue Léopold Bellan, 75002 Paris			
Lundi	09h30 - 11h00	Florence*	Christine / adsf.c.lélarge@gmail.com
Mardi	12h00 - 12h45	Bertille	Véronique / veronique.pajor@gmail.com
	12h45 - 13h30		
Vendredi	12h00 - 12h45 12h45 - 13h30		
Gymnase Masseran - 6 rue Masseran, 75007 Paris (à partir du 15 septembre)			
Lundi	12h00 - 13h30	Daisy	Dominique 01 42 73 36 57 Monique 01 42 73 27 26 / jpm.devaux@wanadoo.fr
Mardi	12h30 - 13h30		
Mercredi	8h30 - 10h00		
Jeudi	12h30 - 13h30		
Espace 16** - 16 rue Roger Bacon 75017, Paris (à partir du 19 septembre)			
Mardi	09h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Danielle (tonique)	Monique 06 07 69 54 85 / monica.scheer@yahoo.fr Sylvie / sylvie.kuhn@live.fr Christine / ch.pare@yahoo.fr
Jeudi		Patrick* (tonique)	
Vendredi		Delphine (stretching)	

(*) En remplacement temporaire d'Isabelle



TARIFS SAISON 2016 - 2017 **			
Gymnastique	200 €	Badminton	170 €
Barre au sol	200 €	Aqua-gym	200 €
Pilates	250 €		
Qi Gong	250 €	Adhésion nouvel adhérent	35 €
Yoga	280 €	Réduction moins de 25 ans	- 20 %

(**) Cotisation supplémentaire de 30€ pour l'Espace 16.



Inscriptions aux heures et lieux de cours

Pour les centres Buffault et Tour des Dames, permanences du 5 au 9 septembre (horaires et modalités d'inscription sur le site adsf-paris.fr)

A FOURNIR OBLIGATOIREMENT

- la fiche d'inscription ou de réinscription remplie et signée
- le règlement rempli et signé (nouveaux adhérents)
- 1 photo d'identité (ou votre carte d'adhérent)
- Votre adresse mail ou 2 enveloppes timbrées à vos nom et adresse.
- 1 seul chèque à l'ordre de l'ADSF (adhésion et cotisation)

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, de signer la feuille de présence et d'éteindre vos téléphones.
- Compte-tenu de la modicité de nos cotisations, les cours insuffisamment fréquentés pourront être supprimés.
- Votre **cotisation annuelle de gymnastique vous donne accès à deux cours par semaine** dans les salles de votre choix. Pour un troisième cours dans la semaine, il vous sera demandé 50 € pour l'année.
- Nous dégageons notre responsabilité quant aux vols qui pourraient se produire pendant les cours.