

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

Jour	Horaire	Professeur	Responsable salle
<b>GYMNASTIQUE</b>			
<b>Centre sportif Buffault - 26 rue Buffault 75009 Paris - 6ème étage</b>			
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 / fournournoury@gmail.com
Samedi	09h15 - 10h15	Florence	Annie / atetart@noos.fr
<b>Centre d'Animation de la Tour des Dames - 14-18 rue de la Tour des Dames 75009 Paris</b>			
Jeudi	19h00 - 19h45	Wilfried	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
Jeudi	19h45 - 20h30	Wilfried (stretching)	
<b>Gymnase Jean Dame - 21 rue Léopold Bellan, 75002 Paris</b>			
Lundi	09h30 - 11h00	Florence*	Christine / adsf.c.lerlarge@gmail.com
Mardi	12h00 - 12h45	Bertille	Véronique / veronique.pajor@gmail.com
	12h45 - 13h30		
Vendredi	12h00 - 12h45 12h45 - 13h30		
<b>Gymnase Masseran - 6 rue Masseran, 75007 Paris (à partir du 15 septembre)</b>			
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		
<b>Espace 16** - 16 rue Roger Bacon 75017, Paris (à partir du 22 septembre)</b>			
Mardi	09h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Danielle (tonique)	Monique 06 07 69 54 85 / monica.scheer@yahoo.fr Sylvie / sylvie.kuhn@live.fr ch.pare@yahoo.fr
Jeudi		Caroline* (tonique)	
Vendredi		Delphine (stretching)	

(\*) En remplacement temporaire d'Isabelle



<b>TARIFS SAISON 2016 - 2017 **</b>			
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.