

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



Reprise des cours
le 13 septembre
2021

Jour	Horaire	Professeur	Responsable salle
Centre sportif Buffault - 26 rue Buffault 75009 Paris - 6ème étage			
PILATES			
Jeudi	12h30 - 13h30	Nathalie	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
Vendredi	12h00 - 13h00 13h00 - 14h00		
GYMNASTIQUE			
Lundi	09h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Daisy	Sophie / mahesophie@hotmail.fr
	17h30 - 18h30 18h30 - 19h30	Danielle	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
Mardi	09h15 - 10h15 10h15 - 11h15	Maxime Maxime (gym. douce)	Françoise / fg.tavenard@noos.fr
	Jeudi	09h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Sarah
Vendredi	14h00 - 15h00	Lucie	Marie-Claire / tallet.claire@gmail.com
Samedi	09h15 - 10h15	Florence	Annie / anniedarmon93@gmail.com
STRETCHING			
Mardi	11h15 - 12h15	Maxime (stretching)	Marie-Claire / tallet.claire@gmail.com
BARRE AU SOL			
Mardi	18h00 - 19h30	Florence	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
QI GONG			
Jeudi	11h30 - 12h30	Sophie	Vida 01 48 74 37 24 / marie.baches@orange.fr
Centre d'Animation Nouvelle Athènes - 14-18 rue de la Tour des Dames 75009 Paris			
PILATES			
Mardi	11h30 - 12h30 12h30 - 13h30	Sarah	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
	Mercredi		
GYMNASTIQUE			
Jeudi	19h00 - 19h45	Lucie	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
STRETCHING			
Jeudi	19h45 - 20h30	Lucie	Pascale 01 45 26 67 61 / gp.magnin@free.fr
BADMINTON			
Jeudi	17h30 - 20h00	Jeu libre	François / francoislaur@hotmail.com
	20h00 - 22h30	Jeu libre	Renaud / renaud.moulas@gmail.com
Samedi	09h00 - 11h30	Jeu libre	Xavier / sxrouleau@free.fr
Gymnase Gauguin - 35 rue Milton 75009 PARIS			
BADMINTON			
Mardi	19h30 - 21h30	Jeu libre	Hélène / gauguin.bad@gmail.com

Espace 16 - 16 rue Roger Bacon 75017, Paris (à partir du 20 septembre)**

PILATES

Lundi	9h00 - 10h00	Maxime	Monique 06 07 69 54 85 / monica.scheer@yahoo.fr
	10h00 - 11h00		

GYMNASTIQUE

Mardi	09h00 - 10h00	Danielle (tonique)	Monique 06 07 69 54 85 / monica.scheer@yahoo.fr Sylvie / sylviekuhn@live.fr
	10h00 - 11h00		

STRETCHING

Vendredi	09h00 - 10h00	Maxime	Monique 06 07 69 54 85 / monica.scheer@yahoo.fr Sylvie / sylviekuhn@live.fr
	10h00 - 11h00		

Gymnase Jean Dame - 21 rue Léopold Bellan, 75002 Paris

PILATES

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

GYMNASTIQUE

Lundi	09h30 - 11h00	Sélène	Christine / adsf.c.llarge@gmail.com
Mardi	12h15 - 13h15	Danielle	Véronique / veronique.pajor@gmail.com

Gymnase Masseran - 6 rue Masseran, 75007 Paris

Lundi	12h00 - 13h30	Daisy	Dominique 01 42 73 36 57 Monique 01 42 73 27 26 / jpm.devau@wanadoo.fr
Mardi	12h30 - 13h30		
Mercredi	8h30 - 10h00		
Jedi	12h30 - 13h30		

Piscine Murlon - 19 rue Gaston de Caillavet 75015 Paris

AQUA - GYM

Vendredi	19h00 - 20h15	Hervé	Sylvie 06 80 31 90 03 / sylvie.avrane@gmail.com
----------	---------------	-------	---

Centre d'animation Valeyre - 24 rue Rochechouart 75009 Paris - 3ème étage

YOGA

Vendredi	10h - 11h15	Catherine	Catherine 06 84 25 37 00 / catscheffer@wanadoo.fr
----------	-------------	-----------	---

TARIFS SAISON 2021- 2022 **

Gymnastique	210 €	Badminton	180 €
Barre au sol	210 €	Aqua-gym	200 €
Pilates	260 €		
Qi Gong	260 €	Adhésion nouvel adhérent	35 €
Yoga	280 €	Réduction moins de 25 ans	- 20 %

** Cotisation supplémentaire pour l'Espace 16 de 30€



Inscriptions

Permanences dans chaque centre la semaine du 6 septembre
(Voir sur le site adsf-paris.fr)
(horaires et modalités d'inscription sur le site)

A FOURNIR OBLIGATOIREMENT

- la fiche d'inscription / réinscription remplie et signée recto verso (téléchargeable sur le site)
- une photo d'identité (ou votre carte d'adhérent)
- votre adresse mail • un 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 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 d'une heure par semaine** dans les salles de votre choix. Pour un troisième cours dans la semaine, il vous sera demandé 60€ pour l'année.
- Nous dégageons notre responsabilité quant aux vols qui pourraient se produire pendant les cours.