



Association Sportive & Culturelle
de Mareil-Marly
SAISON 2025-2026

Activités Sportives pour enfants, ados & adultes

PARCOURS JEUNESSE

Eveil corporel, GRS
Danse rythmique,
Modern Jazz,

PARCOURS DYNAMIQUE

Fitness, Circuit Training HIIT,
Renforcement musculaire,
Zumba

PARCOURS DOUCEUR

Pilates, Gym Douce,
Stretching, Gym posturale
méthode de Gasquet

Inscription en ligne ou lors du forum des associations
de Mareil-marly le 6 septembre 2025
Reprise des cours le 8 septembre 2025
www.ascmareilmarly.fr - contact@ascmareilmarly.fr
Tél. : 06 84 75 18 31

Céline Benoit de Saunhac propose des cours pour les enfants même tout petits : Eveil Corporel, Danse Rythmique, Modern Jazz et GRS. Tous les cours pour enfants sont dispensés dans la salle de la Terrasse, rue des Violettes à Mareil-Marly.

EVEIL CORPOREL

Lundi 16H30 - 18H00 MATERNELLES MS & GS
Mercredi 9H30 - 10H15 MATERNELLES PS & MS

Cours d'éveil aux mouvements, au repérage dans l'espace et aux différents rythmes de la musique sous forme de jeux.

DANSE RYTHMIQUE

Jeudi 16H30 - 18H00 CP&CE1

Cours d'appropriation de la danse avec apprentissage des positions, des postures et des mouvements

MODERN JAZZ

Mardi 16H30 - 18H00 JAZZ 1 CE2/CM1
Mardi 18H00 - 19H00 JAZZ 2 CM2/Collège

Cours de danse avec des chorégraphies créées chaque semaine.

GRS

Mercredi	13H30 - 14H30	6/7 ANS
Mercredi	14H30 - 15H30	8/10 ANS
Jeudi	18H00 - 19H00	8/10 ANS

Cours de gymnastique rythmique et sportive avec rubans, cerceaux, ballons, massues et cordes.

Tarifs annuels Enfants moins de 14 ans

Cours de 45 min : 160 euros/an

Cours d'1h: 180 euros/an

Cours d'1h15 : 210 euros/an

Si l'enfant prend deux cours par semaine,
réduction de 20% sur le montant total de la cotisation.
Le nombre de places pour les cours enfants est limité.

POUR LES ADULTES



Céline Benoit de Saunhac, Frédéric Raczka et Bénédicte Goulet vous proposent une palette de disciplines sportives aux pédagogies différenciées afin de répondre à tous les besoins, selon votre âge, votre forme physique, en mode plus ou moins intensif, n'hésitez pas à faire un cours d'essai avant de prendre votre décision !

LUNDI

8H45-9H45 PILATES Salle Nuage avec Bénédicte
12H-13H FITNESS TRAINING Salle Nuage avec Céline
19H30-20H30 STRETCHING/GYM POSTURALE
Méthode de Gasquet à La Terrasse avec Céline

MARDI

19H-20H STRETCHING/GYM POSTURALE
Méthode de Gasquet à La Terrasse avec Céline
20H-21H15 FITNESS AVANCE Salle de la Terrasse avec Céline
puis STRETCHING

MERCREDI

10H30-11H30 GYM DOUCE Méthode de Gasquet
Salle de la Terrasse avec Céline
12H30-13H30 FITNESS TRAINING Salle de la Terrasse avec Céline
19H15-20H15 PILATES Salle Nuage avec Bénédicte
Selon le nombre d'inscrits, ce cours pourra être dédoublé
avec un second cours entre 20H15 et 21H15
20H-21H30 CIRCUIT TRAINING HIIT Interval training suivi d'un temps
de relaxation sophrologie Salle de la Terrasse avec Fred

JEUDI

8H45 - 9H45 FITNESS AVANCE Salle de la Terrasse avec Céline
9H45-10H45 GYM DOUCE Sénior Salle de la Terrasse avec Céline
19H15-20H15 RENFO MUSCULAIRE Salle Terrasse/Nuage avec Fred
20H15 - 21H15 ZUMBA Salle Terrasse/Nuage avec Fred

VENDEDI

9H - 10H15 MARCHÉ TONIQUE RDV devant la Gare avec Céline

Tarifs annuels Adultes et plus de 14 ans

Cours en salle d' 1 h : 200 euros/an
Cours en salle d'1h15 : 230 euros/an
Cours en salle d'1h30 : 260 euros /an
Marche du Vendredi : 160 euros/an
Forfait MultiPass 350€ /an

3 professeurs diplômés d'état
pour 3 styles à découvrir
Vous hésitez ? Faites un cours d'essai !



**Bénédicte
Goulet**



**Céline Benoit
de Saunhac**



**Frédéric
Raczka**

Si l'adhérent prend 2 cours par semaine, réduction de 20% sur le montant total de la cotisation.

A partir de 3 inscriptions par famille, réduction de 10% sur le montant total de la cotisation.

Aucun remboursement possible sauf en cas de problème médical (certificat médical à l'appui).

L'A.S.C se réserve le droit de modifier ou d'annuler un cours en fonction des effectifs

Les cours ont lieu dans la Salle de la Terrasse, rue des violettes ou dans la Salle Nuage au fond de la cour de la mairie

**Dossier d'inscription téléchargeable
sur www.ascmareilmarly.fr
2, rue Telliers Frères 78750 Mareil-Marly
contact@ascmareilmarly.fr - Tél. : 06 84 75 18 31**