

ASSOCIATION SPORTIVE CHANTELOUP

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE





BABY GYM

De 2 à 5 ans

L'ÉVEIL LUDIQUÉ DES PLUS PETITS

Donner confiance à l'enfant

Développer son écoute et sa compréhension

Participer à des jeux collectifs

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RENSEIGNEMENTS

✉ asc77michelle@gmail.com

@ www.aschanteloup77.fr

f Association Sportive de Chanteloup





Gymnase Frison Roche

Route du Moulin Bourcier - Chanteloup-en-Brie

MERCREDI DE 09H45 À 10H30 :

Votre enfant a entre 2 ans et 3 ans : papa, ou maman, ou mamie, ou nounou l'accompagnera.

L'assistante maternelle ne pourra accompagner que 2 enfants seulement.

MERCREDI DE 10H45 À 11H30 :

Votre enfant a entre 3 ans (petite section maternelle) et 5 ans : comme un grand, il participera seul à l'activité qui sera un peu plus soutenue que le groupe Baby-parents.

Cotisation

170 € /an*

- 25 séances réparties sur l'année
- Hors vacances scolaires

**Assurance incluse*

Questionnaire de santé à remplir

CHANTELOUP-EN-BRIE



CARDIO TRAINING

À partir de 16 ans

CARDIO RENFORCEMENT

**Stretching
Coach personnalisé**

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RENSEIGNEMENTS

✉ asc77cardio@gmail.com

@ www.aschanteloup77.fr

f Association Sportive de Chanteloup





Gymnase Frison Roche

Route du Moulin Bourcier - Chanteloup-en-Brie

HORAIRES

Lundi de 20h30 à 22h30

Cotisation

160 € /an*

- 25 séances réparties sur l'année
- Hors vacances scolaires

**Assurance incluse*

Certificat médical obligatoire

CHANTELOUP-EN-BRIE



GYM ADULTES

**UN PROGRAMME COMPLET
ADAPTÉ À TOUS LES PROFILS**

**CARDIO
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
FITNESS
ABDOS / FESSIERS**

**GYM POSTURALE
STRETCHING
STEP**

RENSEIGNEMENTS

✉ asc77gym@gmail.com
@ www.aschanteloup77.fr
f Association Sportive de Chanteloup



SCRIPT
LASER.COM
L'imprimeur numérique impressionnant !

vision plus
OPTICIENS Chanteloup-en-Brie



Gymnase Frison Roche

Route du Moulin Bourcier - Chanteloup-en-Brie

HORAIRES

Mercredi de 20h30 à 21h30

Vendredi 9h00 à 10h00 et 10h00 à 11h00

Cotisation

150 € /an*

- 25 séances réparties sur l'année
- Hors vacances scolaires
- Ramener son tapis

**Assurance incluse*

Certificat médical obligatoire



KARATÉ

Baby - Junior - Ados

CLUB EN COMPÉTITION INTERNATIONALE

Karaté Loisir

Kata & Combat

Préparation Ceinture Noire

Préparation Physique

Préparation Compétition

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RENSEIGNEMENTS

 askaratechanteloup@gmail.com

 www.aschanteloup77.fr

 Association Sportive de Chanteloup





Gymnase Frison Roche

Route du Moulin Bourcier - Chanteloup-en-Brie

HORAIRES

Enfants à partir de 3 ans

Samedi 11h15 - 12h15

Juniors à partir de 7 ans

Mercredi 16h30 - 17h30

Vendredi 18h00 - 19h00

Ados à partir de 11 ans et ceinture marron

Mercredi 17h30 - 18h30

Vendredi 19h00 - 20h00

Ados à partir de 14 ans et ceinture noire

Mercredi 17h30 - 18h30

Vendredi 19h00 - 20h00

ADHÉSION ANNUELLE

License comprise

ENFANTS

JUNIORS - ADOS

1e 157€

1e 197€

2e 127€

2e 157€

3e 97€

3e 117€

**Assurance incluse*

Certificat médical obligatoire

Cotisation

157 € /an*

*Cours compétiteurs sur sélection
samedi 12h15 - 14h00*



MARCHE **NORDIQUE**

Dès 12 ans, tous niveaux

MARCHE RAPIDE

Découvrir notre région

80% de chaîne musculaire sollicitée sans à-coup
Maîtriser son souffle et sa coordination

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RENSEIGNEMENTS

✉ asc77agnes@gmail.com

@ www.aschanteloup77.fr

f Association Sportive de Chanteloup





Dimanche de 9h30 à 11h30

Sorties supplémentaires possibles en semaines (non incluses)

PARCOURS EN SEINE ET MARNE

La marche nordique est une marche rapide qui sollicite les chaînes musculaires de l'ensemble du corps. Les bâtons servent à se propulser mais également à alléger les membres pour en soulager les articulations. C'est donc une discipline adaptée à tous les âges et qui contribue au maintien en bonne forme sans traumatisme physique

Cotisation
150 € /an*

- 25 sorties réparties sur l'année
- Hors vacances scolaires
- Sorties encadrées d'un coach

**Assurance incluse Certificat médical obligatoire*



MULTISPORT

De 4 à 12 ans

SÉANCE MULTISPORT

Développer les capacités physiques des enfants
Permettre à l'enfant d'acquérir confiance,
autonomie, décision et esprit d'entraide
Évacuer le trop plein d'énergie

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RENSEIGNEMENTS

✉ asc77michelle@gmail.com

@ www.aschanteloup77.fr

f Association Sportive de Chanteloup





Gymnase Frison Roche

Route du Moulin Bourcier - Chanteloup-en-Brie

COURS LE JEUDI

Enfants 4-7 ans de 17h à 18h

Enfants 8-12 ans de 18h à 19h

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Par cycle de 6 à 8 semaines, les enfants pratiquent une activité différente : gymnastique, athlétisme, parcours, jeux d'opposition et jeux d'équipe,...

Cotisation

150 € /an*

- 25 séances réparties sur l'année
- Hors vacances scolaires
- 150€ 1er enfant
- 130€ 2ème enfant
- 110€ 3ème enfant

**Assurance incluse Questionnaire de santé à remplir*



PÉTANQUE

UN MOMENT DE PARTAGE ET DE
CONVIVIABILITÉ

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RENSEIGNEMENTS

✉ aschanteloup77@gmail.com
🌐 www.aschanteloup77.fr
f Association Sportive de Chanteloup





TERRAIN EXTÉRIEUR

Rue de la Gare - Chanteloup-en-Brie

LOISIR OU COMPÉTITION

Venez nombreux agrandir les rangs des adhérents, et nous rejoindre sur le terrain de pétanque municipal

Cotisation

40 € /an*

Cotisation adulte : 40€ /an

Cotisation jeune : 15€ / an

**Assurance incluse*

Certificat médical obligatoire

Autres renseignements: Luc Théault au 06 79 27 91 72



RANDONNÉE

Une randonnée gratuite à l'essai

Découvrez nos belles régions françaises
et leur patrimoine avec la section
Marchepied

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RENSEIGNEMENTS

✉ asc.marchepied@gmail.com
@ www.aschanteloup77.fr
f Association Sportive de Chanteloup





Planning des randos sur le blog marchepied.over-blog.com

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

- 2 randonnées par mois : un dimanche en journée (15-20 km env.) et un samedi après-midi (8-10 km env.)
- 1 randonnée rapide par mois : un dimanche matin (8-9 km env. à 6 km/h)
- 1 randonnée sur Paris en décembre (un samedi)
- 1 randonnée raid par an (25-30 km environ)
- 2 week-ends par an (juin et octobre)
- Participation à des événements ponctuels, comme la randonnée des 3 châteaux

Cotisation

21 € /an*

- 21€ pour 1 personne
- 38 € pour une famille
(sur la base de 2 personnes)
- 5 € / personne supplémentaire

*Droit d'entrée et
assurance inclus **

Certificat médical obligatoire

Adhésion FFRP individuelle optionnelle pour chacun



TENNIS

SEUL OU EN COUPLE

**N'hésitez pas à venir vous inscrire
au club de l'ASC TENNIS
pour le plaisir de maîtriser la balle jaune
en loisir ou en compétition**

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RENSEIGNEMENTS

✉ aschanteloup77@gmail.com
@ www.aschanteloup77.fr
f Association Sportive de Chanteloup





TERRAIN EXTÉRIEUR

Rue de la Gare - Chanteloup-en-Brie

Au moment de l'adhésion, chaque membre reçoit un badge personnel qui permet de réserver un cours pendant une heure et une clé d'accès aux cours.

*Le jour de l'inscription, merci de vous munir :
de deux photos d'identité*

Cotisation

70 € /an*

Cotisation adulte : 70€ /an
Cotisation Couple : 110€ /an
Cotisation jeune : 40€ / an

**Assurance incluse Certificat médical obligatoire*

Autres renseignements: Luc Théault au 06 79 27 91 72



TENNIS DE TABLE

LOISIR

Nous proposons aux jeunes et moins jeunes de venir passer un bon moment de détente sportive en toute convivialité autour de la petite balle. Cette activité est sous la responsabilité du participant (ou de son représentant pour les mineurs)

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RENSEIGNEMENTS

✉ asc77tennisdetable@gmail.com

@ www.aschanteloup77.fr

f Association Sportive de Chanteloup





Gymnase Frison Roche

Route du Moulin Bourcier - Chanteloup-en-Brie

HORAIRES

Jeudi de 20h00 à 22h00

Dimanche de 10h00 à 12h00

Cotisation

20 € /an*

Hors vacances scolaires

**Assurance incluse Certificat médical obligatoire*



YOGA

DÉTENTE ET APAISEMENT

S'ASSOUPLEIR ET SE MUSCLER

ACCROÎTRE SA VITALITÉ

DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

MIEUX MAÎTRISER SON SOUFFLE

RENSEIGNEMENTS

✉ asc77agnes@gmail.com

@ www.aschanteloup77.fr

f Association Sportive de Chanteloup





Gymnase Frison Roche

Route du Moulin Bourcier - Chanteloup-en-Brie

COURS SAMEDI

8h00 à 9h30

ou 9h30 à 11h00

Cotisation

150 € /an*

- 25 séances réparties sur l'année
- Hors vacances scolaires
- Ramener son tapis

**Assurance incluse*

Certificat médical obligatoire

ACTIVITÉS PROPOSÉES

- BABY GYM
- CARDIO TRAINING
- GYM ADULTE
- KARATÉ-BABY KARATÉ
- MARCHE NORDIQUE
- MULTISPORT
- PÉTANQUE
- RANDONNÉE
- TENNIS
- TENNIS DE TABLE
- YOGA

RENSEIGNEMENTS



aschanteloup77@gmail.com



www.aschanteloup77.fr



Association Sportive Chanteloup

