



# 31 Activités

Aquagym prénatale – Bébé mobile – Bébé nageur – Baby escrime – Baby gym  
Baby jazz – Baby judo – Badminton – Danse modern'jazz – Escalade – Escrime  
Gymnastique aquatique – Gymnastique aux agrès – Gymnastique au sol  
Gymnastique d'entretien – Judo – Karaté – Kendo – Marche nordique  
Nage avec palmes – Natation – Pêche/Apnée – Pilates – Self-défense – Triathlon  
Viet Vo Dao – Volley-ball – Yoga – Yoga prénatal – Yoseikan Budo – Zumba

## Tarifs

Adhésion à l'association 30 € la 1<sup>ère</sup> année + coût de l'activité.  
Supplément de 30 € pour les Non Saint Mandéens.  
Réduction à partir de la 2<sup>ème</sup> activité au sein de la même famille (hors activités prénatales).  
Les cotisations sont à régler avant de démarrer une activité.

## Inscription

[www.lasaintmandeenne.fr](http://www.lasaintmandeenne.fr) rubrique s'inscrire  
À partir du **10 juin 2024** pour les adhérents de l'année en cours 2023-2024  
À partir du **17 juin 2024** pour les nouveaux adhérents  
Arrêt des inscriptions du **5 Juillet** au **26 Août 2024**

Toute nouvelle inscription à l'école de nage des enfants de l'école primaire sera validée après un test de niveau et d'aisance dans l'eau qui se déroulera **jeudi 5 septembre à 19h**.

Photo d'identité au format numérique et certificat médical à télécharger lors de votre inscription.  
Les horaires et les lieux indiqués peuvent éventuellement être modifiés en cours d'année.

## Mesures sanitaires

Nous vous remercions d'apporter un tissu ou une serviette permettant de recouvrir le tapis de sol ou d'utiliser votre tapis personnel.

Merci de réserver des chaussures de sport à l'usage en salle.

## Activités prénatales

1 séance supplémentaire de Yoga prénatal offerte pour toute adhésion combinée aux 2 activités (minimum 4 séances)

### Aquagym prénatale ①

Samedi 10h30 - 11h30

Tarif

1 séance	20 €
4 séances	70 €
6 séances	95 €
8 séances	115 €



### Yoga prénatal

Lundi 17h00 - 18h00 ①  
Mercredi 11h00 - 12h00 ②

Nouveau

Tarif

1 séance	20 €
4 séances	70 €
6 séances	95 €
8 séances	115 €



## Badminton ①

À partir de 6 ans

Lundi	17h00 - 18h00	Enfants
	18h00 - 19h00	Ados
	19h00 - 20h00	Ados - Lycée
Mercredi	17h00 - 18h00	Enfants
	18h00 - 19h00	Ados
	19h00 - 20h30	Adultes
	20h30 - 22h00	Adultes
Vendredi	17h00 - 18h00	Ados
	18h00 - 19h00	Ados
	19h00 - 20h30	Adultes
	20h30 - 22h00	Adultes

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Cours 1H	180 €	210 €
Cours 1H30	204 €	234 €



## Bébé mobile ②

À partir de 2 ans

Mercredi	9h00 - 10h00	Enfants 2 à 4 ans
----------	--------------	-------------------

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
	240 €	270 €



## Bébé nageur ①

À partir de 5 mois

Samedi	08h15 - 08h45	5 à 17 mois
	08h45 - 09h30	17 à 30 mois
	09h30 - 10h15	30 mois à 4 ans
	10h15 - 11h00	4 à 6 ans

Les familles avec plusieurs enfants sont accueillies lors des 2 derniers créneaux

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
	295 €	325 €



## Danse modern'Jazz

À partir de 4 ans

Lundi	17h00 - 17h45	Baby Jazz Moyenne section ⑥
	18h00 - 19h00	Ados Collège/Lycée ⑥
	20h00 - 21h00	Adultes ①
Mercredi	13h00 - 14h00	CM1 - CM2 ①
	14h00 - 15h00	Ados Collège ①
	15h00 - 16h00	CE1 - CE2 ①
	16h00 - 17h00	Maternelle Grande section ①
	17h00 - 17h45	Baby Jazz Moyenne section ①
Vendredi	17h00 - 18h00	CP débutants ①
	18h00 - 19h00	CP - CE1 débutants ①

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Baby	240 €	270 €
Cours 1H	280 €	310 €



**Escalade** ①À partir  
**6** ans

<b>Mardi</b>	18h00 - 19h15 19h15 - 20h30 20h30 - 21h45	Ados Ados Adultes
<b>Mercredi</b>	13h00 - 14h00 14h00 - 15h00 15h00 - 16h15	CE2/CM1/CM2 CP/CE1 Ados

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Cours 1H	275 €	305 €
Cours 1H15	295 €	325 €

**Escrime** ①À partir  
**5** ans

<b>Mardi</b>	17h00 - 17h45 17h45 - 18h45 18h45 - 20h00 18h45 - 20h00 20h00 - 22h00	Baby Escrime Grande section CE2 - CM2 Collège Compétition Lycée / Adultes
<b>Jeudi</b>	17h00 - 17h45 17h45 - 18h45 18h45 - 20h00 18h45 - 20h30	CP - CE1 CE2 - CM2 Collège Compétition

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Baby / CP / CE1	240 €	270 €
CE2-CM2/Collège	275 €	305 €
Lycée / Adultes	309 €	339 €
Compétition	319 €	349 €
2 <sup>ème</sup> cours	65 €	

À partir du CE2, prêt de matériel contre chèque de caution 100€ à remettre au 1<sup>er</sup> cours. La veste doit être rendue au plus tard lors du dernier cours propre et en bon état.

Pour les tireurs du cours lycée/Adultes, les fleurets sont prêts la 1<sup>ère</sup> année contre un chèque de caution de 100€ et les réparations sont à leurs charge.

**Gymnastique aquatique** ①

<b>Lundi</b>	19h00 - 20h00 20h00 - 21h00	Aquagym cardio petit bain
<b>Mardi</b>	19h45 - 20h45 20h45 - 21h45	Aquagym cardio petit bain
<b>Jeudi</b>	20h30 - 21h30	Aquagym tonic petit bain
<b>Vendredi</b>	14h30 - 15h30 15h30 - 16h30 19h30 - 20h30	Aquagym douce petit bain Aquatonic Grand Bain
<b>Samedi</b>	10h30 - 11h30	Aquagym prénatale (Tarifs page 3)

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 heure par semaine	298 €	328 €
2 heures par semaine	438 €	468 €

**Gymnastique aux agrès et au sol** ①À partir  
**4** ans

<b>Lundi</b>	17h00 - 18h30 18h30 - 20h00	CE2 et + / Débutants CE2 et + / Confirmés
<b>Mercredi</b>	10h00 - 11h00 15h30 - 16h30 15h30 - 17h00 16h30 - 17h30 17h00 - 18h30	CP-CM2 Gym au sol ② <b>Nouveau</b> Baby Gym Moyenne et Grande section CP - CE1 Baby Gym Moyenne et Grande section Perfectionnement
<b>Vendredi</b>	17h00 - 18h30 18h30 - 20h00	CE2 et + / Débutants CE2 et + / Confirmés

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Baby Gym	240 €	270 €
Enfants	275 €	305 €



# Gymnastique d'entretien

Cours d'1h - Les horaires choisis sont fixes

		Intensité
<b>Lundi</b>		
09h	Renforcement musculaire ①	2
10h	Stretching ①②	2
11h	Stretching seniors ①	1
18h	Renforcement musculaire ②	2
19h	Gym stretching ②	2
19h	Stretching ①	3
20h	Renforcement musculaire ②	2
<b>Mardi</b>		
09h	LIA - Aérobic ①	4
10h	Renforcement musculaire ①	3
11h	Gym douce bel âge ①	2
<b>Mercredi</b>		
18h	Gym stretching ①	2
19h	Atelier musculaire ①	3
<b>Jeudi</b>		
09h	Renforcement musculaire ①	2
10h	Stretching ①	2
11h	Gym stretching ①	2
12h	Gym douce bel âge ①	1
19h	Gym stretching ③	3
20h	Ateliers cardio ③	4
21h	Cardio danse ①	4
<b>Vendredi</b>		
09h	Cardio intense ①	4
10h	Cardio seniors ①	2
<b>Samedi</b>		
09h	Renforcement musculaire ①	2
10h	Renforcement musculaire ①	2

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 heure par semaine	275 €	305 €
2 heures par semaine	340 €	370 €
3 heures par semaine	405 €	435 €
Cours supplémentaire selon disponibilité	65 €	

Tissu ou serviette pour recouvrir le tapis de sol. Possibilité d'apporter son tapis



# Judo ②

A partir de 4 ans

<b>Lundi</b>	17h00 - 18h00 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	CE2/CM2 <b>Nouveau</b> Ados Collège Compétition et Lycée/Adultes
<b>Mardi</b>	17h00 - 18h00 18h00 - 19h00	CP/CE1 CE2/CM2
<b>Mercredi</b>	16h00 - 17h00 17h00 - 18h00 18h00 - 19h00 19h00 - 20h30	Baby Judo Moyenne section Grande section Compétition Lycée/Adultes
<b>Jeudi</b>	17h00 - 18h00 18h00 - 19h00	CP/CE1 CE2/CM2
<b>Samedi</b>	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h00 - 12h00	CE2/CM2 CP/CE1 Grande section

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Baby	240 €	270 €
Enfant	275 €	305 €
Compétition Ados / Adultes	319 €	349 €



## Karaté <sup>À partir de 5 ans</sup> / Self défense ②

Lundi	20h00 - 21h30	Ados Gradés/Adultes
Mardi	19h00 - 20h00	Self Défense à partir de 16ans
Mercredi	14h00 - 15h00 15h00 - 16h00	Ados Ados Gradés
Samedi	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h00 - 11h45	CM1 - CM2 CE1 - CE2 Grande section - CP

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Enfants	270 €	300 €
Ados / Adultes	295 €	325 €



## Kendo <sup>Adultes</sup>

Lundi	20h00 - 22h00	③
Vendredi	20h30 - 22h00	①

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
	310 €	340 €

## Marche nordique

Mardi	10h00 - 12h00	Débutants / Intermédiaires
Jeudi	10h00 - 12h00	Confirmés

Parcours dans le Bois de Vincennes

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
	275 €	305 €



## Nage avec palmes Pêche / Apnée ①

Lundi	20h00 - 22h00
Jeudi	20h30 - 22h00

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 cours par semaine	295 €	325 €
Cours supplémentaire	100 €	



## Natation école de nage ①

Validation de l'inscription après test (niveau/aisance dans l'eau)

Les enfants doivent être prêts sur le bord du bassin sans leurs accompagnants aux heures de début de cours indiquées

Mardi	18h00 - 18h45	Baby Grande section	ENA 1 Petit bain
	18h45 - 19h30	Baby Grande section	ENA 2 Petit bain
	16h45 - 17h30	CP - EN 1	Grand bain
	17h30 - 18h15	CP - EN 1	Grand bain
	18h15 - 19h00	CE1 - EN 2	Grand bain
	19h00 - 19h45	CE2 - EN 2	Grand bain
	16h45 - 17h30	CM2 - EN 4	Grand bain
	18h15 - 19h15	CM1 - EN3	Grand bain

Pré-Compétition 2 entrainements

Mardi	18h15 - 19h15	CM2 - ENC
Vendredi	18h30 - 19h30	CM2 - ENC

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Baby	240 €	270 €
Cours 45 minutes	291 €	321 €
Cours 1h	303 €	333 €
2 entrainements	321 €	351 €



## Natation compétition ①

### PRÉADOS - ADOS 2 ENTRAÎNEMENTS

Mardi	19h15 - 20h45	Collège/Lycée
Jeudi	19h00 - 20h30	

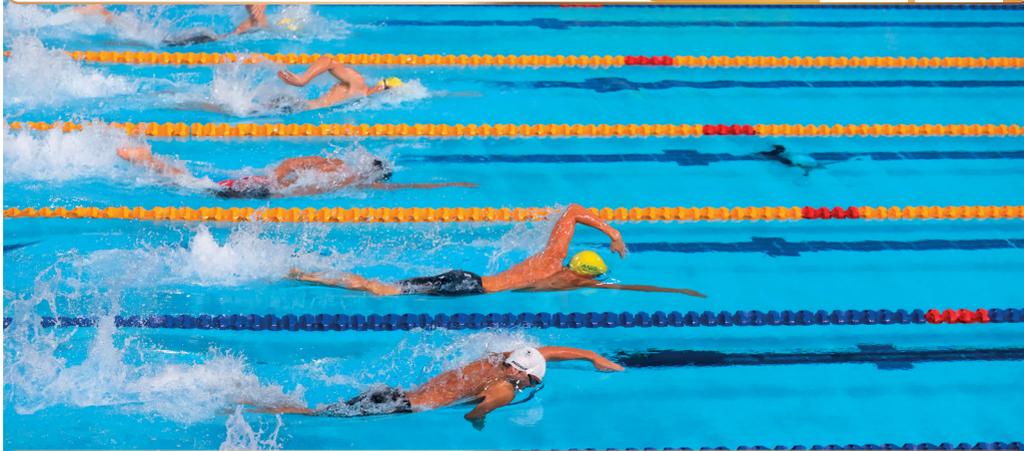
### ESPOIR 3 ENTRAÎNEMENTS

Lundi	19h00 - 20h00	CM2 / 6 <sup>ème</sup> / 5 <sup>ème</sup>
Vendredi	19h30 - 20h30	
Mardi	19h15 - 20h45	
Jeudi	19h00 - 20h30	

### ÉLITE 4 ENTRAÎNEMENTS

Lundi	19h00 - 20h00	4 <sup>ème</sup> / 3 <sup>ème</sup> / Lycée
Mardi	19h15 - 20h45	
Jeudi	19h00 - 20h30	
Vendredi	19h30 - 20h30	

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
2 entraînements	321 €	351 €
3 et 4 entraînements	339 €	369 €



## Natation loisirs ①

### PERFECTIONNEMENT PRÉADOS - ADOS

Lundi	19h00 - 20h00	Lycée
Mardi	19h45 - 20h45	Collège
Jeudi	18h00 - 19h00	Collège
Jeudi	19h00 - 20h30	Lycée

### NATATION ADULTES

Mardi	20h45 - 22h15
-------	---------------

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Cours 1H	303 €	333 €
Cours 1H30	321 €	351 €
	309 €	339 €

## Pilates Cours d'1h sauf vendredi

Lundi	09h00	Intermédiaire ②
	11h00	Séniór ②
	18h00	Yogalates (Yoga/Pilates) ①
Mardi	18h00	Débutant ②
	19h00	Confirmé ②
	20h00	Intermédiaire ②
Mercredi	09h00	Confirmé ①
	10h00	Pilates / Stretching ①
	11h00	Intermédiaire ①
	12h00	Yogalates (Yoga/Pilates) ①
Vendredi	19h00 - 20h30	
	Petits matériels ① Isotoner/Ballon/Foam roller	
Samedi	09h00	Tonic ②
	10h00	Doux ②
	11h00	Flow ②

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Cours 1H	298 €	328 €
Cours 1H30	315 €	345 €

Tissu ou serviette pour recouvrir le tapis de sol. Possibilité d'apporter son tapis



## Triathlon Adultes

### • Entraînements natation ①

Mardi	20h45 - 22h15
Jeudi	20h30 - 22h00

### • Entraînements course et vélo

Horaires à déterminer avec l'entraîneur

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Entraînement complet	339 €	369 €



## Viet Vo Dao ②

À partir  
6 ans

Mardi	20h00 - 22h00	Adultes
Mercredi	18h00 - 19h30	Ados et Compétition
Vendredi	18h30 - 20h00	Enfants

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Enfants	275 €	305 €
Ados /Compétition Adultes	319 €	349 €



## Volley-ball ④

Adultes

Lundi	20h15 - 22h15	Entraînement compétition <span>Nouveau</span>
Vendredi	20h15 - 22h15	Entraînement loisir / Niveau confirmé

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 cours par semaine	188 €	218 €



## Yoseikan Budo

À partir  
6 ans

Mardi	17h30 - 18h30	CP - CM2 ②
	18h30 - 19h30	Collège/Lycée ②
Mercredi	20h00 - 21h30	Yoseikan training ⑤
Jeudi	20h00 - 21h30	Adultes/Lycée ②

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Cours 1H	275 €	305 €
Cours 1H30	295 €	325 €
2 <sup>ème</sup> cours adultes	140 €	

## Yoga

À partir  
16 ans

### Cours d'1h

Lundi	17h 21h	Yoga prénatal ① (tarifs page 3) <span>Nouveau</span> Hatha + Yin Yoga ①
Mardi	09h 10h	Yoga Vinyasa ② Yoga doux ②
Mercredi	11h	Yoga prénatal ② (tarifs page 3) <span>Nouveau</span>
Jeudi	17h 18h 19h	Hatha Yoga ② Yoga Nidra ② Yin Yoga ②
Vendredi	09h 10h	Yoga Vinyasa ② Yoga doux ②
Samedi	11h 12h	Hatha Yoga ① Hatha Yoga ①

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 cours par semaine	298 €	328 €
2 cours par semaine	398 €	428 €

Tissu ou serviette pour recouvrir le tapis de sol. Possibilité d'apporter son tapis



## Zumba

À partir  
11 ans

### Cours d'1h

Lundi	19h 20h 21h	Zumba Ados ⑥ <span>Nouveau</span> Zumba Adultes ⑥ <span>Nouveau</span> Zumba Adultes ⑥ <span>Nouveau</span>
Jeudi	14h	Zumba Gold - séniors ①

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 cours par semaine	275 €	305 €
Cours supplémentaire	100 €	

# ACCUEIL

Cresco, 4 avenue Pasteur, 2<sup>ème</sup> étage – 94160 Saint Mandé

Pour + d'infos

suivez-nous sur   @lasaintmandeenne

[www.lasaintmandeenne.fr](http://www.lasaintmandeenne.fr)

**Tel : 01 46 82 85 02**

## HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au Jeudi : 10H - 12H et 14H - 17H

Fermé le vendredi et pendant les vacances scolaires

**INSCRIPTION EN LIGNE** [www.lasaintmandeenne.fr](http://www.lasaintmandeenne.fr)

## LES SALLES

**Centre Sportif  
Roger Vergne - Piscine** ①

31 rue du Commandant

René Mouchotte

01 49 57 90 55

**Salle Omnisport** ②

10 rue Mongenot

01 43 74 72 06

**École Charles Digeon** ③

24 rue du Commandant

René Mouchotte

**École Saint Michel** ④

10 ter rue Jeanne d'Arc

**Gymnase André Benzoni** ⑤

17 rue de la 1<sup>ère</sup> Division

Française Libre

01 41 74 02 91

**Salle Jean Bertaud** ⑥

19 avenue Joffre

**Nouveau**

**Reprise des activités à partir du 9 septembre 2024**

La Saint Mandéenne est une association loi 1901

