



# SAISON SPORTIVE et CULTURELLE 2018-2019

(Du lundi 10 septembre 2018 au vendredi 21 juin 2019  
(Hors vacances scolaires et jours fériés))

## Sections Ados-Adultes



**Capoeira** À la salle de motricité de l'école de Ste Gemme Moronval de septembre à décembre 2018  
À la salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux de janvier à juin 2019  
À partir de 12 ans Les mercredis de 18h30 à 20h00 ●————● **95 €\***



**Zumba**  
Maison de la culture S<sup>te</sup> Gemme Moronval  
Ados-Adultes Les lundis de 19h30 à 20h30 ●————● **78 €\***



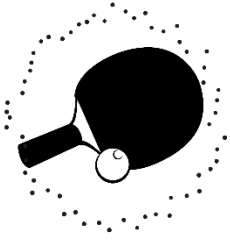
**Gym d'entretien** À la salle des fêtes de Ouerre de septembre à décembre 2018  
À la Salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux de janvier à juin 2019  
Adultes et séniors Les vendredis de 9h30 à 10h30 ●————● **87 €\***   
(Stretching, assouplissements, abdos, fessiers, relaxation, step, gym douce, parcours santé, do-in)  
FAC Adultes Les jeudis de 19h15 à 20h15 ●————● **100 €\***   
(Fessiers, Abdos, Cuisses)



**Fitness (Step)** À la salle des fêtes de Ouerre de septembre à décembre 2018  
À la salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux de janvier à juin 2019  
Adultes Les jeudis de 20h15 à 21h15 ●————● **100 €\***



**Yoga** Le lundi : À la salle de motricité de l'école de Ste Gemme Moronval  
Le vendredi : À la salle des fêtes de Ouerre de septembre à décembre 2018, puis à la salle polyvalente de Marsauceux  
Ados-Adultes Les lundis de 18h45 à 20h00 ●————● **93 €\***   
Ados-Adultes Les vendredis de 12h15 à 13h30 ●————● **93 €\***



## Tennis de table

À la salle des fêtes de Luray de septembre à décembre 2018

À la salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux de janvier à juin 2019

Ados-Adultes

Les mardis de 18h45 à 20h00

94 €\*  
●—————●



## Atelier de couture

Salle municipale de Charpont

Adultes

Les samedis de 9h30 à 12h30

315€\* pour 18 séances  
sans fournitures  
●—————●



## Atelier cuisine diététique

Dans les locaux de l'ASC Mézières

Adultes

Les vendredi de 18h30 à 20h00

205 €\* pour 18 séances  
avec fournitures  
●—————●

NOUVEAU

**\*Cotisation annuelle et hors adhésion à l'Association  
(Adhésion : 14 € valable du 1<sup>er</sup> septembre 2018 au 31 août 2019)**

### Renseignements et inscriptions

Association Sportive et Culturelle de Mézières en Drouais – 30 grande rue – 28500 MEZIERES EN DROUAIS

Tél / Fax : 02 37 43 74 52 – E-mail : [ascmezieres@wanadoo.fr](mailto:ascmezieres@wanadoo.fr) – Site internet : <https://www.ascmezieres.fr>

Association Loi 1901 agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et de la Vie Associative pour la Jeunesse et l'Education Populaire le Volontariat Associatif et le Sport  
Agréée par l'Agence Nationale pour la Cohésion Sociale et de l'Egalité des Chances au titre du Service Civique