

**BOXE THAÏ
JUDO
BABY JUDO
JU JITSU
KARATE
KENDO
KICK BOXING**
Arts martiaux

**HANDBALL
VOLLEY LOISIRS
TENNIS DE TABLE**

BEACH VOLLEY

Sports collectifs

Sports aquatiques

**NATATION
PLONGEE**

Seniors
**TENNIS DE TABLE
GYMNASTIQUE**

**GYM DE DETENTE
GYM D'ENTRETIEN
STRETCHING**

**GYM TONIC
DANSE ORIENTALE**

MUSCULATION

**GYM ENFANTINE
et SPORTIVE**

Gymnastiques

**ATHLETISME
CYCLOTOURISME
ESCRIME
PETANQUE
TENNIS DE TABLE
TIR – ARBALETE
BABY-PING**

Sports individuels

Activité	Permanence Inscriptions Reprise des activités	Contacts
ATHLETISME Jeunes à partir de 8 ans et adultes	Mardi – Vendredi (à partir de 18 H) Samedi (à partir de 14 H) à partir du Samedi 5 septembre Parc des Sports – avenue Desaix (parc de Maisons-Laffitte)	Lors des permanences 06.64.00.69.76 http://athle.78.athle.com
BOXE THAÏ KICK BOXING Jeunes à partir de 14 ans et adultes	Lundi – Mardi – Vendredi de 19 H à 22 H à partir du Mercredi 2 septembre Salle Annexe du Gymnase scolaire Colbert Av. Beaumarchais (Parc de Maisons-Laffitte)	Lors des permanences ou 06.81.68.69.10

<p>CYCLOTOURISME adultes En projet : Section de VTT</p>	<p>Dimanche matin avant le départ des circuits (8 H en été – 9 H en hiver) à partir du 14 septembre Relais de la Forêt (CSC, 99 rue de la Muette)</p>	<p>Lors de la permanence le dimanche ou 01.39.12.00.89</p>
<p>ESCRIME Jeunes à partir de 5 ans 1/2/6 ans et adultes</p>	<p>Reprise des cours : Lundi 14 septembre à 20h00 Permanence/inscriptions : Mercredi 9 (15h30/18h) - Vendredi 11 (18h/19h30) et Mercredi 16 septembre (14h30/18h) (C.S.C., 99 rue de la Muette)</p>	<p>Lors des permanences le mercredi de 15 H 30 à 19 H usml-escrime.com</p>
<p>GYMNASTIQUE DE DETENTE Adultes</p>	<p>à partir du Lundi 7 septembre, date de reprise des cours Mesnil/Roi (CSC Rue des Grands Champs) : Lundi 9 /11 H - Mardi &Vendredi 10h30/11h30 – Mardi soir 19h/20h M/Lafitte : Gymnase scolaire rue St-Nicolas : Lundi 19/20 H – Jeudi 18/20 H Gymnase Colbert : Mardi 19/20 H</p>	<p>Lors des permanences ou 01.39.12.20.72 01.39.57.41.02</p>
<p>GYM. TONIC DANSE ORIENTALE Adultes</p>	<p>Gym tonic : à partir du Lundi 14 septembre, date de reprise des cours au POPD de 21 H 00 à 22 H 00 Danse orientale : à partir du samedi 3 octobre de 12 H à 13 H.</p>	<p>06.87.80.83.84 06.70.21.92.21 Sihame1@free.fr Slan_66@hotmail.com info.usml@wanadoo.fr</p>
<p>GYMNASTIQUE ENFANTINE et SPORTIVE à partir de 4 ans</p>	<p>Inscriptions : Lundi 7 & Vendredi 11 septembre entre 17 H et 20 H GYMNASE du CSC, 99 rue de la Muette Reprise des cours : à partir du Lundi 14 septembre</p>	<p>Sur les lieux des cours ou 01.39.62.91.86</p>
<p>« TOP GYM » GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN STRETCHING Adultes</p>	<p>Reprise des cours/inscriptions à partir du Jeudi 3 septembre GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN : Foyer Freddy Leroux – 15 av. Desaix : Lundi de 9 H 15 à 10 H 15 Vendredi de 9 H 15 à 10 H 15 CSC – 99 rue de la Muette : Lundi de 19 H à 20 H - Mardi de 9 H à 10 H et 10 H 15 à 11 H 15 STRETCHING : Centre Sportif & Culturel : Jeudi de 19 H à 20 H 00 P.O. Pierre Duprès (POPD) : Samedi de 9 H à 10 H et 10 H 15 à 11 H 15</p>	<p>Sur place aux jours et horaires des cours se présenter 10 mn avant le début des cours</p>
<p>JUDO – BABY JUDO et JU JITSU jeunes à partir de 4 ans et adultes</p>	<p>Samedis 5 & 12 septembre de 14 H à 18h Hall du POPD 18/20 rue de la Digue Reprise des cours : à partir du 14 septembre</p>	<p>Lors des permanences ou judo.usml@free.fr</p>

KARATE jeunes à partir de 8 ans et adultes	Inscriptions/reprise des cours : Jeunes de 8/13 ANS : Mercredi 16 Septembre 18H45/19H45 Adultes : Mardi 15 septembre de 20 H30 à 22 H 30 POPD, 18/20 rue de la Digue	Sur place aux jours et horaires des cours Adultes : Mardi 20/22 H et Vendredi 20 H 30/22 H 30 Jeunes : Mercredi 18 H 45 à 19 H 45
KENDO Jeunes à partir de 7 ans et adultes	Adultes : Mercredi 9 septembre de 19 H 30 à 21 H 00 Jeunes : Mercredi 16 septembre de 18 H à 19 H 30 Dojo du POPD 18/20 rue de la Digue	Lors des permanences ou 01.39.62.66.50 guy.chauvet889@orange.fr
HAND BALL Jeunes à partir de 8 ans et adultes	Permanence inscriptions : Samedi 29 août de 11h à 12h et samedi 5 septembre de 14h à 15h30 Hall du POPD 18/20 rue de la Digue	handrizzo@free.fr usml.hand@free.fr http://club.sportsregions.fr/us-m-laffitte

Activité	Permanence Inscriptions Reprise des activités	Contacts
MUSCULATION Adultes	Lundi – Jeudi de 20 H/21 H 30 et Samedi à partir de 10 H 8 avenue Desaix (Parc des Sports)	Lors des permanences ou 01.39.12.04.60 01.39.62.09.43
NATATION pour jeunes à partir de 6 ans et adultes Ecole de natation Perfectionnement Loisirs Pré-compétition Compétition	Nouveaux : inscriptions aux tests (enfants) les 7-8-9-11 septembre de 17 h 30 à 19 h à la piscine (tests les 14-15 & 18 septembre de 17 h à 18 h 30 – et le 16 septembre de 15 h à 17h 30) Inscriptions définitives : samedi 19 septembre de 10 à 16 h Piscine, 101 rue de la Muette	01.39.62.32.13 info.usml@wanadoo.fr Pour les anciens adhérents, possibilité de s'inscrire par courrier au secrétariat USML 6 rue Guynemer – 78600 Maisons-Laffitte (avec certificat médical & chèque d'adhésion) Reprise des activités pour tous les groupes : A partir du Lundi 21 SEPTEMBRE
PETANQUE	Stade de l'Île tous les jours à partir de 15 H	01.39.13.52.90
PLONGEE SOUS MARINE	à partir du Vendredi 11 septembre de 21 H 15 à 22 H 30	Lundi & vendredi de 21 H 15 à 23 H 30

jeunes à partir de 14 ans et adultes		http://usml.plongee.free.fr chris.orion@noos.fr
SENIORS Tennis de table Gymnastique	Tennis de Table : Mardi 17/19 H et Jeudi et Samedi 9/12 H – C.S.C. 99 rue de la Muette Gymnastique : Mardi & Vendredi 10/11 H Salle 1 rue de Solférino	sur place aux jours & horaires de fonctionnement
TENNIS DE TABLE Jeunes à partir de 4 ans et adultes	Centre Sportif & Culturel, 99 rue de la Muette Reprise à partir du Mardi 01 septembre à 20 h 30	Lors des permanences au, SCS Les Mardi de 20 h à 22 h, Samedi de 14 h à 19 h, et Dimanche de 10 h à 12 h J. Fenèche (06.69.40.43.90) J. Claudel (06.75.69.05.48) info@t2tml.fr
TIR : jeunes à partir de 8 ans & adultes ARBALETE : jeunes à partir de 14 ans & adultes	Permanence : Dimanche de 9 H à 12 H Stand de l'Île de la Commune à partir du 13 septembre	sur place lors des permanences ou : 01.39.62.98.36 en soirée
VOLLEY BALL Jeunes à partir de 8 ans & adultes BEACH VOLLEY	à partir du Mardi 1er SEPTEMBRE au Gymnase du CSC de 20 H à 23 H Fonctionnement de mai à octobre sur l'Île de la Commune : samedi & dimanche à 15 H 30 et semaine à 20H	lors des permanences le mardi soir au C.S.C. http://www.usmlvolleyball.francejoomla.net/

ACTIVITES CULTURELLES SAISON 2009/2010

**HISTOIRE DE
L'ART**

**RANDONNEES
PEDESTRES
et CULTURELLES**

**HATHA
YOGA**

**COURS de DANSE
CLASSIQUE
RYTHMIQUE
et MODERN JAZZ
GYMNASTIQUE :
RYTHMIQUE SPORTIVE
pour enfants
COURS pour ADULTES**

**DANSE SPORTIVE
et DE SALON**

ATELIER

DESSIN – PEINTURE

BANDE DESSINEE

PHOTO CLUB

RADIO AMATEURS

MICRO INFORMATIQUE

**CULTURE LOISIRS
FORMATION**

Anglais – Espagnol

Réfection de fauteuils

Marche

Activité	Permanence inscriptions Reprise des activités	Contacts
ATELIER DESSIN PEINTURE BANDE DESSINEE Jeunes à partir de 6 ans et adultes	Inscriptions : Mercredi 16 – Jeudi 17 septembre de 15 H à 18 H - Atelier : 26/28 rue du Mesnil <u>Attention !! début des cours à partir du Mardi 22 septembre au nouvel atelier : Salle d'activité – résidence le Village (entrée rue de Paris)</u>	Lors des journées d'inscription ou 01.39.62.11.02 01.34.93.49.15

<p>CULTURE LOISIRS FORMATION</p> <p>Anglais Espagnol</p> <p>Visites culturelles</p> <p>Réfection de fauteuils</p> <p>Marche</p>	<p>Inscriptions :</p> <p>Espagnol : Vendredi 18 Septembre 9 H/12 H</p> <p>Anglais : Lundi 21 septembre de 14 H à 17 H (CSC, 99 rue de la Muette, 2^{ème} étage)</p> <p>Réfection de fauteuils :</p> <p>Mardi 15 septembre de 9 H 30 à 12 H et de 14 H à 16 H (Ateliers du CSC, 99 rue de la Muette)</p> <p>Marche : Vendredi 18 septembre 15 H/17 H, secrétariat USML, 6 rue Guynemer</p>	<p>lors des inscriptions</p> <p>ou auprès du secrétariat USML 01.39.62.32.13 info.usml@wanadoo.fr</p>
<p>DANSE SPORTIVE ET DE SALON</p>	<p>Mardi 15 et Vendredi 18 septembre A partir de 20 H Salle 1 rue de Solférino</p>	<p>06.61.57.56.74</p>
<p>ECOLE DE DANSE Danse rythmique Modern'jazz et G.R.S. Danse classique</p> <p>jeunes à partir de 4 ans et adultes</p>	<p>Reprise des cours :</p> <p>Danse Rythmique/Modern'Jazz/GRS Gymnastique pour dames : à partir du Lundi 14 septembre</p> <p>Danse classique : à partir du Mercredi 16 septembre (voir programme détaillé au secrétariat USML)</p>	<p>06.77.45.28.95</p> <p>usml.danse@hotmail.fr</p>
<p>Activité</p> <p>HATHA YOGA Jeunes à partir de 6 ans et adultes</p>	<p>Permanence Inscriptions Reprise des activités</p> <p>Inscriptions/Reprise des cours : à partir du Lundi 14 septembre entre 9 H 45 & 12 H et de 17 H à 20 H Vendredi 18 septembre de 10 H 30 à 11 H 30 & 19 H à 20 H Samedi 19 septembre entre 9 H & 12 H et 14 H à 16 H 00 (cours enfants & adolescents) 15 Av. Desaix</p>	<p>Contacts</p> <p>Cours des lundi & vendredi : Jocelyne Nelva : 06.28.18.36.16 ou 01.39.14.02.76 nelva.jocelyne@neuf.fr</p> <p>Cours du samedi : Monique Vincent : 06.19.36.35.39</p> <p>ou se présenter 10 mn avant le début des horaires indiqués</p>
<p>HISTOIRE DE L'ART</p>	<p>Mardi 22 septembre de 10 H à 12 H Salle René-Sim Lacaze, 24 rue du Mesnil Reprise des cours à partir du 29 septembre</p>	<p>01.39.62.63.09</p>
<p>MICRO INFORMATIQUE</p>	<p>Se renseigner au Forum le 12 septembre ou au secrétariat USML - info.usml@wanadoo.fr</p>	
<p>PHOTO CLUB</p>	<p>Jeudi 17 septembre à partir de 21 H Centre Montesquieu, 9 av. Desaix</p>	<p>http://photomaisonslaffitte.fr 06.86.00.25.04 06.64.83.53.12</p>
<p>RADIO AMATEURS</p>	<p>Samedi 5 septembre de 14 H à 19 H Ateliers du C.S.C., 99 rue de la Muette</p>	<p>01.45.27.64.98 http://f6kbf.free.fr/</p>
<p>RANDONNEES PEDESTRES</p>	<p>Samedi 19 septembre de 15 H à 16 H Relais de la Forêt (près du CSC, 99 rue de la Muette)</p>	<p>01.39.62.63.47 de 20 H à 21 H</p>