



# ETENDARD SPORTIF DE MESSIMY

## ACTIVITÉS SAISON 2025/2026

Site web : <http://www.esmessimy.org>  
Courriel : [contact@essmessimy.org](mailto:contact@essmessimy.org)

| ACTIVITÉ                                         | NIVEAU                            | JOUR - HORAIRE - DURÉE                                |                                 |       | LIEU*           | TARIF     | MONITEUR                            | RESPONSABLE                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-----------------|-----------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE                          | Adultes – mixte                   | Lu.                                                   | 8h45                            | 1h    | EJ              | 96 €      | Marie-France                        | Dominique GROMOLARD<br>06 30 99 01 49<br>Muriel BRETON<br>06 79 83 56 93                                                                   |
|                                                  |                                   | Lu.                                                   | 18h et 19h et 20h               | 1h    | SEEM            |           | Amandine                            |                                                                                                                                            |
|                                                  |                                   | Me.                                                   | 18h45 et 19h45                  | 1h    | EJ              |           | Isabelle                            |                                                                                                                                            |
|                                                  |                                   | Je.                                                   | 8h45 et 10h45                   | 1h    | EJ              |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  |                                   | Si 2 cours pris                                       |                                 |       |                 | 166 €     |                                     |                                                                                                                                            |
| CAF<br><small>Cours ados<br/>facultatifs</small> | Adultes – mixte                   | Lu.                                                   | 12h30                           | 45'   | EJ              | 94 €      | Isabelle                            | Dominique GROMOLARD<br>06 30 99 01 49                                                                                                      |
|                                                  |                                   | Ma.                                                   | 12h30                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  |                                   | Jeu.                                                  | 12h30                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
| GYM HOMMES                                       | Adultes                           | Je.                                                   | 18h                             | 1h    | EJ              | 96 €      | Amandine                            | Jean-Michel MARTINIERE 04 78 45 10 64                                                                                                      |
| GYM FORME ET BIEN-ÊTRE                           | PILATES                           | Ma.                                                   | 8h30                            | 1h    | EJ              | 96 €      | Isabelle                            | Dominique GROMOLARD<br>06 30 99 01 49                                                                                                      |
|                                                  | Adultes – mixte                   | Lu.                                                   | 11h15                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  |                                   | Je.                                                   | 9h45                            |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
| SEL DEFENSE FEMININ                              | Adultes                           | Ven.                                                  | 18h30                           | 1h    | SEEM            | 160 €     | Gustave                             | Aude GEMELAS<br>06 28 33 06 13                                                                                                             |
| GYMNASTIQUE AUX AGRÈS ENFANTS                    | Bébés 18 mois - 3 ans             | Me.                                                   | 9h15                            | 45'   | SP              | 100 €     | Laurent<br>Yoann                    | Myriam MARGIRIER<br>04 78 44 82 15<br><br>esm.gym.enfant@gmail.com                                                                         |
|                                                  | Mixte 3-4 ans                     | Me.                                                   | 10h                             | 1h    |                 | 112 €     |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  | Mixte 5-7 ans                     |                                                       | 11h                             |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  | Filles 7-10 ans                   | Ve.                                                   | 17h                             | 1h30' |                 | 150 €     |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  | Filles ados 11 ans et +           | Ve.                                                   | 18h30                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  | Garçons 6-10 ans                  |                                                       | 17h                             |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  | Garçons ados 11-14 ans            |                                                       | 18h30                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
| HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING                 | Adultes - mixte                   | Ma.                                                   | 18h30                           | 1h    | EJ              | 96 €      |                                     | Hélène DUGAS<br>06 14 74 05 05                                                                                                             |
| FITNESS BALL                                     | Adultes - mixte                   | Ma.                                                   | 19h30                           | 1h    | EJ              | 96 €      |                                     | Hélène DUGAS<br>06 14 74 05 05                                                                                                             |
| STRETCHING                                       | Adultes - mixte                   | Lu.                                                   | 9h45                            | 1h    | EJ              | 96 €      |                                     | Hélène DUGAS<br>06 14 74 05 05                                                                                                             |
|                                                  |                                   | Ma.                                                   | 20h30                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
| BUNGY PUMP                                       | Adultes - mixte                   | Ma.                                                   | 9h45                            | 2h15  | En extérieur    | 198 €     | Isabelle                            | Muriel BRETON<br>06 79 83 56 93                                                                                                            |
|                                                  |                                   | Je.                                                   | 14h00                           | 2h15  |                 | 198 €     |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  |                                   | Stage mensuel - samedi 9h30 - 2h - 12 € / stage       |                                 |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
| ZUMBA                                            | 16 ans et plus                    | Je.                                                   | (18h40)<br>19h40                | 1h    | SEEM            | 130 €     | Wafa                                | Corinne GRANGE<br>06 99 32 23 79                                                                                                           |
|                                                  |                                   | Je.                                                   | 20h40                           | 1h    | SEEM            | 130 €     | Wafa                                | Corinne GRANGE<br>06 99 32 23 79                                                                                                           |
|                                                  |                                   | Si 2 cours pris avec la Zumba adultes                 |                                 |       |                 | 218 €     |                                     |                                                                                                                                            |
| SOPHROLOGIE                                      | Adultes                           | Me.                                                   | 18h                             | 1h15' | SEEP            | 134 €     | Anne                                | Dominique GROMOLARD<br>06 30 99 01 49<br>Anne OLDONI<br>06 77 79 34 69<br>Christine ARNAUD<br>06 16 99 56 39<br>contact.yoga.esm@gmail.com |
| YOGA                                             | Yoga NIDRA                        | Stage mensuel - vendredi 19h30 - 1h30' - 10 € / stage |                                 |       |                 |           | Valérie                             |                                                                                                                                            |
|                                                  | Kundalini Yoga Adultes            | Me.                                                   | 18h et 19h30                    | 1h15' | SEEM            | 106 €     | Lisa                                |                                                                                                                                            |
|                                                  | Hatha Yoga Adultes                | Ma.                                                   | 16h30<br>18h et 19h30           |       | SAV             |           | Catherine                           |                                                                                                                                            |
|                                                  |                                   |                                                       |                                 |       | Si 2 cours pris |           |                                     |                                                                                                                                            |
| ROCK                                             | Enfants                           | Lu.                                                   | 18h30                           | 1h    | SAV             | 98 €      | Stéphanie                           | Dominique G. 06 30 99 01 49<br>Pascale KULISA 06 95 83 01 52                                                                               |
|                                                  | Adultes                           |                                                       | 19h30                           | 1h    |                 | 104 €     |                                     |                                                                                                                                            |
| COUNTRY                                          | Débutants et Enfants              | Lu.                                                   | 18h30                           | 1h    | EJ              | 84 €      | Pascale                             | Pascale KULISA<br>06 95 83 01 52<br>Muriel MALLÉN<br>06 78 99 35 22                                                                        |
|                                                  | Novices-Technics                  |                                                       | 19h45                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  | Intermédiaires                    | Je.                                                   | 19h                             | 1h15' | SAV             |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  | Avancés                           |                                                       | 20h30                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  |                                   |                                                       | Tarif enfants (moins de 16 ans) |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
| TENNIS de TABLE                                  | Jeunes à partir de 9 ans          | Me.                                                   | 18h30                           | 1h30' | SP              | 119 € (a) | Morgan, Pierre                      | Christian CABOUT 06 07 52 87 99<br>Gilbert CHAROLIN 04 78 45 18 56<br>Romain PINOT 06 13 03 73 94                                          |
|                                                  | Adultes (loisir)                  |                                                       | 20h                             | 2h    |                 |           | -                                   |                                                                                                                                            |
|                                                  | Jeunes à partir de 9 ans          | Ve.                                                   | 19h                             | 1h30' |                 |           | Morgan, Maxime,<br>Romain et Pierre |                                                                                                                                            |
|                                                  | Adultes (compétition)             |                                                       | 20h30                           | 2h    |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
| KIN BALL                                         | 7-10 ans                          | Sa.                                                   | 10h30                           | 1h00  | SP              | 40 €      | Rémi<br>Benoit                      | Rémi MARTINIÈRE<br>06 01 68 94 86                                                                                                          |
|                                                  | Adultes                           |                                                       | 10h                             | 2h00  |                 | 50 €      |                                     |                                                                                                                                            |
| BASKET-BALL                                      | Baby-Basket Mixte 5-6 ans         | Ma.                                                   | 17h                             | 45'   | SP              | 92 €      |                                     | François RAMOS<br>06 61 29 04 61<br>asgb.bureau@gmail.com                                                                                  |
|                                                  | Baby-Basket Mixte 7-8 ans         |                                                       | 17h45                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  | Basket mixte 9-10 ans             |                                                       | 18h30                           |       |                 |           |                                     |                                                                                                                                            |
|                                                  | Loisirs Adultes mixte 17 ans et + |                                                       | 20h30                           | 1h30' |                 | 120 € (a) |                                     |                                                                                                                                            |

|                                                                                                                   |  |  |  |  |  |                                             |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------------|--|--|
| <b>INSCRIPTIONS</b> : contacter les responsables ou aller au forum des associations <b>samedi 6/09/2025</b> .     |  |  |  |  |  | * SEEP : salle d'évolution école primaire   |  |  |
| <b>DÉBUT</b> des activités entre <b>30/08/2025</b> et <b>22/09/25</b> (contacter responsables)                    |  |  |  |  |  | * SAV : Salle animation du Vourlat          |  |  |
|                                                                                                                   |  |  |  |  |  | * EJ : "Espace Jeunes"                      |  |  |
| (a) Hors licence (b) Licence compétition comprise                                                                 |  |  |  |  |  | * SP : salle polyvalente                    |  |  |
| <b>Les activités restent sous condition d'un nombre suffisant d'adhérents et de la disponibilité de la salle.</b> |  |  |  |  |  | * SEEM : salle d'évolution école maternelle |  |  |