



# **HORAIRES D'ACCUEIL**

**De septembre à décembre :**

Du lundi au jeudi

9h30 – 11h30 / 13h30 – 17h30

**De janvier à juin:**

Lundi, mardi et jeudi

13h30 – 17h30

Mercredi :

9h30 – 11h30 / 13h30 – 17h30

**Fermé les vendredis, pendant les vacances scolaires et les jours fériés**



## TARIF LICENCE FCD

MEMBRE DE DROIT : 47 €

MEMBRE ASSOCIÉ : 82 €

MEMBRE ASSOCIÉ (2<sup>e</sup> inscrit) : 62 €



# STAGIAIRES

## ECOLE DU GENIE

**LICENCE\*: 47 € + 10€ PAR ACTIVITE**

Les activités à 10€ : Badminton, Close combat, Krav Maga, Natation, Musculation, Self défense féminine, Taï jitsu.

### **Documents à fournir obligatoirement :**

- Bulletin d'adhésion complété, daté et signé
- Attestation de santé, VMP ou certificat médical (pour un CM il faut préciser l'activité pratiqué)
- Photocopie de la carte d'identité militaire ou civil de la défense
- Une photo d'identité

*\*La licence FCD est nationale et elle est valable dans tous les clubs de la Défense de septembre à août*

# AQUAGYM

- \* Cette activité se déroule le vendredi de 10h00 à 11h00
- \* Tarif ayant droit : 35 €
- \* Tarif membre associé : 50€
- \* Les places sont limitées à 70 personnes
- \* Age minimum : 16 ans
- \* Responsable : M. MARQUE Frédéric
- \* ☎ 02.41.24.83.99





# BABY KARATE JUTSU

- \* La pratique du baby karaté est réservée aux enfants de 3 à 7 ans
- \* Les séances se déroulent le mercredi de 16h00 à 16h30
- \* Les parents ou accompagnants doivent obligatoirement arriver 10 minutes avant le cours et rester sur place.
- \* Montant de la cotisation section : 32 €
- \* Responsable : Mme BEAUVAIS Isabelle  
☎ 06.03.10.92.16  
✉ [isabellebeauvais@hotmail.com](mailto:isabellebeauvais@hotmail.com)



# BADMINTON

- \* Cette activité se déroule les jours suivants :

- Le lundi, mercredi et jeudi de 17h30 à 19h30

- \* Montant de la cotisation section : 35 €

- \* Age minimum : 16 ans

- \* Responsable : M. THOMAS Bernard

✉ [angersbadcsad@gmail.com](mailto:angersbadcsad@gmail.com)



# BRICOLAGE PETITS TISSUS

- \* Cette activité se déroule le mercredi de 13h30 à 17h00
- \* Montant de la cotisation section : 30 €
- \* Age minimum 18 ans
- \* Places limitées à 10 personnes avec des connaissances (bases) en couture
- \* Responsable de la section : Mme BRACHET Mireille  
☎ 07.83.29.18.97  
j-pierre.brachet@orange.fr



# CLOSE COMBAT

- \* Cette activité se déroule :
  - Mardi de 19h00 à 20h30
  - Jeudi de 20h00 à 21h30
  - Vendredi de 12h00 à 13h30
- \* Montant de la cotisation section : 37 €
- \* Pack « sports de combat » (accès à tous les sports de combat) : 150€ (licence FFK incluse)
- \* Age minimum : 18 ans
- \* Volet n°3 du casier judiciaire à fournir
- \* Responsable : M. MELHLI Naji
  - ☎ 06.76.83.65.72
  - ✉ [naji.melhli@orange.fr](mailto:naji.melhli@orange.fr)



# COUTURE



- \* Cette activité se déroule le jeudi de 14h00 à 17h00
- \* Places limitées à 6 personnes
- \* Montant de la cotisation section : 70 €
- \* Responsable de la section : Mme VOINDROT Monique
- \* Contact : Secrétariat du CSAD : 02.41.24.83.99

# ÉMAUX

- \* Cette activité se déroule le lundi de 13h45 à 16h45
- \* Montant de la cotisation section : 45 €
- \* Responsable de la section :  
Mme COUTANT Louise  
☎ 02.41.59.62.33  
kharalou@gmail.com



# ÉQUITATION

- \* Pratique de l'équitation pour le loisir, en compétition, préparation des galops.
- \* Les places sont limitées.
- \* Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter la responsable de section ou son adjoint :

➤ Mme NADAUD Marion

☎ 02.41.68.75.24

Ou

➤ M. BRAUD Thomas

☎ 02.41.68.80.70

e-mail : [equitation.csadangers@gmail.com](mailto:equitation.csadangers@gmail.com)



# ESCRIME

- \* Pratique de l'escrime à partir de 7 ans
- \* Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le responsable de la section escrime :
- \* M. MASSON Philippe
  - ☎ 06.26.31.93.76
  - ✉ [ph-masson@neuf.fr](mailto:ph-masson@neuf.fr)



# ESCRIME ARTISTIQUE

- \* Cette activité se déroule le vendredi de 17h30 à 19h00

- \* Montant de la cotisation section : 52€

- \* Montant de la licence FFE (obligatoire) : 28€

- \* Pack « sports de combat » (accès à tous les sports de combat) : 150€

- \* Age minimum : 18 ans

- \* Responsable : M. KERVOELEN Philippe

☎ 06.48.28.42.90

✉ csdd2014@gmail.com



# FUTSAL

- \* Cette activité se déroule le vendredi de 20h00 à 22h30
- \* Le futsal se pratique pour le loisir
- \* Tous les niveaux physiques et techniques sont les bienvenus
- \* Montant de la cotisation section : 5 €
- \* Age minimum : 15 ans
- \* Responsable : M. VELLA François-Joseph  
☎ 06.79.14.23.27



# GOLF

\* Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le responsable de la section golf :

\* M. JOURDAN Jean-Louis

☎ 06.35.91.40.03

✉ [jourdan.jl@free.fr](mailto:jourdan.jl@free.fr)



# KARATÉ ENFANTS

- \* La pratique du karaté ludique est réservée aux enfants de 7 à 14 ans
- \* Les séances se déroulent le mercredi de 16h45 à 17h45
- \* Montant de la cotisation section : 37 €
- \* Responsable : Mme BEAUVAIS Isabelle
  - ☎ 06.03.10.92.16
  - ✉ [isabellebeauvais@hotmail.com](mailto:isabellebeauvais@hotmail.com)



# KRAV-MAGA

- \* Cette activité se déroule le mercredi de 19h15 à 20h45
- \* Montant de la cotisation section : 72 €
- \* Montant de la licence FFKAMA (obligatoire) : 39€
- \* Pack « sports de combat » (accès à tous les sports de combat) : 150€ (licence FFK incluse)
- \* Age minimum : 15 ans
- \* Volet n°3 du casier judiciaire à fournir
- \* Responsable : Mme BOURGEAIS Maud
- \*  [sectionsportsdecombatcsad@gmail.com](mailto:sectionsportsdecombatcsad@gmail.com)



# LOISIRS CREATIFS

- \* Cette activité se déroule le mardi de 9h00 à 17h00
- \* Cette activité abordera différent thème.  
Exemples : décoration de Noël, mosaïque, tricot, petits travaux de couture, cartonnage etc...
- \* Montant de la cotisation section : 20 €
- \* Age minimum 18 ans
- \* Responsable de la section :  
Mme MASSON Patricia  
☎ 02.41.24.83.99



# MARCHE

- \* Cette activité se déroule :
  - Tous les 15 jours le jeudi matin
  - Des sorties sont également organisées à la journée
- \* Montant de la cotisation section : 25 €
- \* Responsable : M. HERBRETEAU Jacques  
☎ 06.82.01.78.30



# MEDITATION

- \* Cette activité se déroule :
  - Le vendredi de 15h00 à 16h15
- \* Montant de la cotisation section : 35 €
- \* Responsable : Mme VIOT Catherine  
☎ 06.58.52.93.19



# MUSCULATION

## \* La salle de musculation est ouverte :

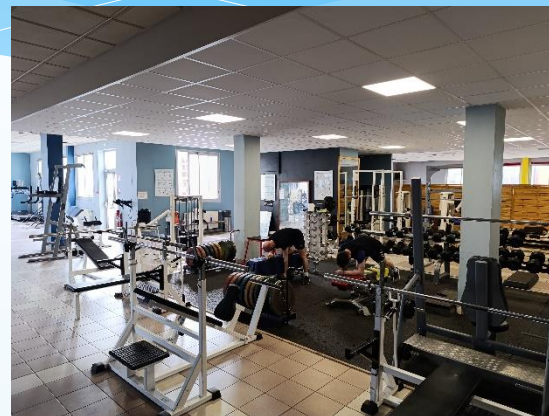
- Lundi, mardi et jeudi : 10h00 à 19h30
- Mercredi : 10h00 à 17h30
- Vendredi : 10h00 à 12h00

\* Tarif : 50 €

\* Age minimum : 16 ans

\* Responsable de la section : M. OURSELIN Germain

\* ☎ 02.41.24.83.99



# NATATION ENFANTS

- \* Les cours de natation pour les enfants se déroulent le mercredi après-midi (places limitées)
- \* 13H45 – 14H20 Groupe 1 : initiation et apprentissage des bases (enfants débutants âgés entre de 6 et 10 ans)
- \* 14h30 – 15h15 Groupe 2 : apprentissage et perfectionnement des 3 nages (enfants âgés entre 8 et 15 ans)
- \* Tarif ayant droit : 40 €
- \* Tarif membre associé : 55 €
- \* Responsable : M. MARQUE Frédéric  
☎ 02.41.24.83.99



# NATATION

- \* L'activité natation pour les adultes (nage libre) se déroule les jours suivants :
  - lundi, le mardi et le jeudi de 18h00 à 19h00
  - le dimanche de 10h00 à 11h30
- \* A partir de 16 ans
- \* Tarif ayant droit : 40 €
- \* Tarif membre associé : 55 €
- \* Responsable : M. MARQUE Frédéric  
☎ 02.41.24.83.99



# PEINTURE SUR PORCELAINE

- \* Cette activité se déroule le jeudi de 14h00 à 17h00
- \* Montant de la cotisation section : 30 €
- \* Age minimum 18 ans
- \* Responsable de la section : Mme HERMANN Lucette

☎ 02.41.34.78.06

06.08.85.31.65



# PLONGÉE

- \* Pour plus de renseignements, vous pouvez vous mettre en relation avec le responsable de la section plongée :
- \* M BOISSEAU Patrick  
✉ [csadplongee49@gmail.com](mailto:csadplongee49@gmail.com)



# QI GONG

- \* Créneau : mardi : 18h00 – 19h30
  - \* Montant de la cotisation section : 60€
  - \* Responsable de la section : Mme MALISAN Nathalie
- ☎ 06.86.28.92.16
- ✉ [nathalie.malisan@orange.fr](mailto:nathalie.malisan@orange.fr)



# RÉFLEXOLOGIE SOPHROLOGIE

- \* Les séances de réflexologie se déroulent uniquement sur rendez-vous :  
- du lundi au vendredi
- \* Elles sont ouvertes à tous les adhérents du CSAD à jour de leur licence FCD
- \* Age minimum :  
Réflexologie : 12 ans  
Sophrologie : 7 ans
- \* Tarifs : Réflexologie : 15 € par séance  
Sophrologie : 30€ par séance
- \* Responsable : Mme DELATTRE Christiane  
☎ 06.20.16.87.80  
✉ [chrisyann49@sfr.fr](mailto:chrisyann49@sfr.fr)



# SELF DÉFENSE FÉMININE

- \* L'activité se déroule le mercredi de 18h15 à 19h15
- \* Elle est réservée aux femmes
- \* Age minimum 14 ans
- \* Volet n°3 du casier judiciaire à fournir
- \* Montant de la cotisation section : 37 €
- \* Pack « sports de combat » (accès à tous les sports de combat) : 150€ (licence FFK incluse)
- \* Responsable de la section :
  - \* Mme BEAUVAIS Isabelle
  - ☎ 06.03.10.92.16
  - ✉ [isabellebeauvais@hotmail.com](mailto:isabellebeauvais@hotmail.com)



# TAI JITSU



- \* Cette activité se déroule le lundi et le jeudi de 18h00 à 20h00
- \* Montant de la cotisation adulte : 57 €
- \* Montant de la cotisation enfant et étudiant : 32€
- \* Pack « sports de combat » (accès à tous les sports de combat) : 150€ (licence FFK incluse)
- \* Age minimum : 14 ans
- \* Volet n°3 du casier judiciaire à fournir
- \* Responsable de la section :
- \* Mme BEAUVAIS Isabelle
- ☎ 06.03.10.92.16
- ✉ [isabellebeauvais@hotmail.com](mailto:isabellebeauvais@hotmail.com)





# TIR GROS CALIBRE

- \* Cette activité se déroule le samedi de 9h30 à 11h30
- \* Ouvert uniquement à la communauté défense
- \* 18 ans minimum
- \* Montant de la cotisation section : 46€
- \* Montant de la licence FFTIR : 93€
- \* Responsable de la section : M. ARTAUD Jean-Philippe
  - ☎ 06.81.40.54.33
  - ✉ [clubtir1.eg@orange.fr](mailto:clubtir1.eg@orange.fr)





# TRIATHLON

- \* Nous sommes en partenariat avec le SCO Triathlon
- \* En tant que membre de la communauté Défense, vous pouvez obtenir un tarif préférentiel sur la licence de triathlon si vous êtes inscrit au CSAD
- \* Responsable de la section : Mme OLIVE MARCHESI Christelle  
☎ secrétariat CSAD : 02.41.24.83.99