

# ESSC saison 2024-2025

|   |                                | Publics                                | Entraînements                       | Tarifs <sup>1</sup>                    |          |
|---|--------------------------------|--|-------------------------------------|--|----------|
| Activités gym.  | <b>GYMNASTIQUE</b>             | Enfant/Ado (à partir du CE2)           | Vendredi                            | 17h00/18h00                            | 79 €     |
|   | <b>BABY EVEIL</b>              | Enfant (à partir de 3 ans, PS2 et MS)  | Lundi<br>Mercredi                   | 17h00/17h45<br>11h15/12h00             | 79 €     |
|   | <b>EVEIL CORPOREL</b>          | Enfant (GS/CP)                         | Mercredi                            | 10h00/11h00                            | 79 €     |
| Activités artistiques                                     | <b>PEINTURE (en autonomie)</b> | Enfant                                 | Mercredi                            | 14h00/15h30                            | 30 €     |
|   |                                | Adulte                                 | Lundi                               | 14h00/16h30                            |          |
|   |                                | Adulte                                 | Mercredi                            | 14h00/16h30                            |          |
|   | <b>DANSE</b>                   | Enfant (2020-19)                       | Vendredi                            | 17h00/17h45                            | 115 €    |
|   |                                | Enfant (2020-19-18)                    | Mercredi                            | 15h00/15h45                            |          |
|   |                                | Enfant (2018-17)                       | Vendredi                            | 17h45/18h45                            | 135 €    |
|   |                                | Enfant (2017-16-15)                    | Mercredi                            | 14h00/15h00                            |          |
|   |                                | Enfant (2016-15-14)                    | Vendredi                            | 18h45/19h45                            |          |
|   | <b>BREAK DANCE</b>             | Ado (2014 et avant)                    | Mercredi                            | 15h45/17h00                            | 135 €    |
| <b>HIP HOP</b>  | Ado (2014 et avant)            | Vendredi                               | 19h45/20h45                         | 135 €                                  |          |
| <b>DANSES en Lignes</b>                                   | Adulte <i>deb./inter.</i>      | Mercredi                               | 19h30/20h30                         | 90 €                                   |          |
|   | Adulte <i>inter./confirm.</i>  | Mercredi                               | 20h45/21h45                         |  |          |
| <b>THEÂTRE</b>  | Tous publics                   | Vendredi                               | 20h30/24h00                         | - €                                    |          |
| Activités fitness et renforcement musculaire <sup>2</sup> | <b>RENFO. MUSC.</b>            | Adulte                                 | Mardi                               | 18h45/19h45 ou 20h30/21h30             | 75 €     |
|   |                                | Adulte                                 | Jeudi                               | 17h45/18h45                            |          |
|   | <b>STRONG</b>                  | Adulte                                 | Jeudi                               | 19h45/20h30                            | 75 €     |
|   | <b>GYM DOUCE</b>               | Adulte                                 | Lundi                               | 14h00/15h00                            | 75 €     |
|   |                                | Adulte                                 | Vendredi                            | 14h00/15h00                            |          |
|   | <b>STEP</b>                    | Adulte <i>inter./confirm.</i>          | Mardi                               | 19h45/20h30                            | 75 €     |
|   |                                | Adulte <i>débutant</i>                 | Jeudi                               | 20h30/21h15                            |          |
|   | <b>PILATES</b>                 | Adulte <i>débutant</i>                 | Lundi                               | 18h15/19h05                            | 75 €     |
| Adulte <i>perfection<sup>†</sup></i>                      |                                | Lundi                                  | 19h10/20h00                         |  |          |
| Adulte  |                                | Vendredi                               | 11h15/12h00                         |  |          |
| Adulte <i>débutant</i>                                    |                                | Vendredi                               | 12h00/12h45                         |  |          |
| <b>L.I.A. (AEROBIC)</b>                                   | Adulte                         | Jeudi                                  | 18h45/19h45                         | 75 €                                   |          |
| <b>GYM ADAPTEE</b>  | Adulte                         | Lundi                                  | 15h15/16h00                         | 75 €                                   |          |
| Activités bien-être                                       | <b>YOGA</b>                    | Adulte                                 | Lundi                               | 18h30/20h00 ou 20h10/21h40             | 200 €    |
|   |                                | Adulte                                 | Jeudi                               | 18h30/20h00 ou 20h10/21h40             |          |
| <b>TAI-CHI</b>  | Adulte/Ado                     | Lundi                                  | 20h15/21h30                         | 1 cours 210€                           |          |
|   | Adulte/Ado                     | Jeudi                                  | 10h30/11h45                         | 2 cours 310€                           |          |
| Sports collectifs   | <b>VOLLEY BALL<sup>3</sup></b> | M9 (après 2015)                        | Vendredi                            | 18h30/19h30 (cours)                    | 100 €    |
|   |                                | M11 (2015-14)                          |                                     |  | 110 €    |
|   |                                | M13 (2013-12)                          |                                     |  |          |
|   |                                | M15 (2011-10)                          |                                     |  |          |
|   |                                | M18 (2009-08)                          |                                     |  |          |
| Adulte (jeu libre)  | Vendredi                       | à partir de 20h00                      | A définir                           |  |          |
| Sports de raquettes                                       | <b>TENNIS</b>                  | Enfant (7-10, rouge) <sup>3</sup>      | Samedi                              | 10h00-11h00 (cours)                    | 160 €    |
|   |                                | Enfant (10-13, orange) <sup>3</sup>    |                                     | 11h00-12h00 (cours)                    |          |
|   |                                | Enfant (13 et plus, vert) <sup>3</sup> |                                     | 12h00-13h00 (cours)                    |          |
|   |                                | Adulte                                 | Lundi                               | 19h00/20h00 (cours)                    |          |
|   |                                | Adulte                                 |                                     | 20h00/21h00 (cours)                    |          |
|   |                                | Adulte                                 |                                     | 21h00/22h00 (cours)                    |          |
|   | Adulte                         | Mercredi                               | 19h00-20h30 (cours)                 | 220 €                                  |          |
|   |                                |  | 20h30/22h00 (cours)                 |  |          |
|   |                                |  | Adulte (jeu libre)                  |  | Mercredi |
| <b>BADMINTON</b>  | Adulte (jeu libre)             | Samedi/Dimanche                        | Journée (libre-champ <sup>†</sup> ) | 84€ loisir<br>104€ compet              |          |
|   | Adulte (jeu libre)             | Mardi                                  | à partir de 20h00                   |  |          |
|   | Adulte (jeu libre)             | Jeudi                                  | à partir de 20h00                   |  |          |
| Autres activités  | <b>MULTISPORTS</b>             | CE2 et plus                            | Lundi                               | 18h00/19h00                            | 79 €     |
|   |                                | GS/CP/CE1                              | Mardi                               | 17h30/18h30                            |          |
|   | <b>PETANQUE</b>                | Adulte/Ado                             | Mardi/Jeudi                         | à partir de 19h00                      | 8 €      |
|   |                                | Adulte/Ado                             | Ts les jours                        | à partir de 14h00                      |          |
| <b>CYCLOTOURISME</b>                                      | Adulte                         | Dimanche                               | Départ le matin                     | - €                                    |          |
| <b>JARDINS PARTAGES</b>                                   | Adulte/Ado                     | 1 <sup>er</sup> samedi de chaque mois  |                                     | 10 € si parcelle indiv <sup>elle</sup> |          |

<sup>1</sup> Tarifs notés à titre indicatif. <sup>2</sup> Tarifs pouvant évoluer en fonction du nombre d'activités choisies. <sup>3</sup> Ouverture en fonction du nombre d'inscriptions.

**Attention :** La carte d'adhésion à l'ESSC est de 6 € pour l'ensemble d'une famille et s'ajoute à la cotisation de l'activité choisie.

|  | Lieu / Salle                       | Contact              | Contact                          |
|--|------------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| <b>GYM, BABY EVEIL, EVEIL CORPOREL</b> | Salle multisport<br>Salle de sport | G. COUBRUN-<br>MULOT | essc.gymenfant@gmail.com         |
| <b>PEINTURES</b>                       | Salle des<br>arts manuels          | J. THEBAULT          | Jeanine.thebault@outlook.fr      |
| <b>DANSE, HIP HOP, BREAKDANCE</b>      | Salle multisport                   | C. GERARD            | esscdanse@gmail.com              |
| <b>FITNESS, RENF. MUSCULAIRE</b>       | Salle multisport                   | C. LUNEL             | esscfitness@gmail.com            |
| <b>VOLLEY BALL</b>                     | Salle de sport                     | S. GAUTIER           | esscsensvolley@gmail.com         |
| <b>TENNIS</b>                          | Salle de sport<br>Terrain ext.     | K. BERTHELOT         | tennissensdebretagne@gmail.com   |
| <b>BADMINTON</b>                       | Salle de sport                     | D. LE FOLL           | badsensdebretagne@gmail.com      |
| <b>YOGA</b>                            | Médiathèque                        | M-J. LEBOSSE         | esscyogasensdebretagne@gmail.com |
| <b>TAI-CHI</b>                         | Salle multisport                   | M. PLESSIS           | plessismichelle@hotmail.fr       |
| <b>MULTISPORTS</b>                     | Salle de sport                     | G. COUBRUN-<br>MULOT | essc.gymenfant@gmail.com         |
| <b>PETANQUE</b>                        | Terrain<br>pétanque                | J. LEFEVRE           | jerome.lefevre28@orange.fr       |
| <b>CYCLOTOURISME</b>                   | RDV place de la<br>mairie          | D. JOURDAN           | didierjourdan35@yahoo.fr         |
| <b>JARDINS PARTAGES</b>                | Accès camping<br>près pompiers     | G. MOSSLER           | essc.jardins@gmail.com           |
| <b>THEÂTRE</b>                         | Salle multisport                   | M-P. CARRE           | marie-pierre.carre@laposte.net   |



***Rejoignez-nous !***

***Activités Sportives & Culturelles  
à Sens de Bretagne***

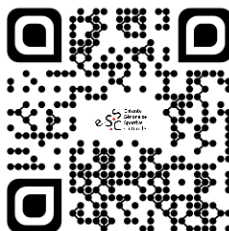
***E.S.S.C.***

*Aimez, commentez, partagez... retrouvez toutes les actualités des sections sur la page facebook de l'E.S.S.C.*

<https://www.facebook.com/ESSCsensdebretagne>

*Vous pouvez retrouver toutes ces informations sur le site de l'ESSC*

**[www.essc.fr](http://www.essc.fr)**



***Saison 2024-2025***