

| ESSC saison 26/27                            |                                     | Publics                                       | Entraînements  |                              | Tarifs                |
|----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------------------|-----------------------|
| Activités gym enfants                        | Multisports                         | CE1 CE2                                       | Lundi          | 18h00/19h00                  | 95 €                  |
|                                              | Multisports                         | GS/CP                                         | Mardi          | 17h30/18h30                  |                       |
|                                              | Multisports                         | CE1/CE2                                       | Vendredi       | 17h00/18h00                  |                       |
|                                              | Multisports                         | CM1 CM2 et 6e                                 | Vendredi       | 18h00/19h00                  |                       |
|                                              | Eveil Corporel                      | MS GS                                         | Lundi          | 17h00/18h00                  |                       |
| Activités artistiques                        | PEINTURE                            | Adulte (autonomie)                            | Lundi          | 14h00/16h30                  | 20 €                  |
|                                              | DANSE                               | Enfant (2022 - 21)                            | Mercredi       | 10h30/11h15                  | 130 €                 |
|                                              |                                     | Enfant (2020 - 19)                            | Mercredi       | 11h15/12h15                  |                       |
|                                              |                                     | Enfant (2018 - 17)                            | Mercredi       | 13h30/14h30                  |                       |
|                                              |                                     | Enfant (2016 et avant)                        | Mercredi       | 14h30/15h30                  |                       |
|                                              | BREAK DANSE                         | 2017 et avant                                 | Mercredi       | 16h30/17h30                  | 150 €                 |
|                                              | HIP HOP                             | 2017 et avant                                 | Mercredi       | 15h30/16h30                  | 150 €                 |
|                                              | DANSES en ligne                     | Novice/débutant/adulte                        | Mardi          | 16h00/17h00                  | 95 €                  |
|                                              |                                     | Novice/débutant/adulte                        | Mardi          | 17h00/18h00                  |                       |
|                                              |                                     | Adulte deb. / intermédiaire                   | Mercredi       | 19h30/20h30                  |                       |
|                                              |                                     | Adulte inter. / conf.                         | Mercredi       | 20h45/21h45                  |                       |
|                                              | DANSES en couple: Merengue/ Bachata | Adulte débutant                               | Vendredi       | 18h45/20h15                  | 5€/pers/séance        |
|                                              | THEÂTRE                             | Tous publics                                  | Vendredi       | 20h30/24h00                  | 0 €                   |
| activités fitness et renforcement musculaire | RENFO. MUSCU.                       | Adulte 1                                      | Mardi          | 18h30/19h30                  | 80 €                  |
|                                              |                                     | Adulte 2                                      | Mardi          | 20h15/21h15                  |                       |
|                                              |                                     | Adulte 3                                      | Jeudi          | 17h45/18h45                  |                       |
|                                              | STRONG                              | Adulte                                        | Jeudi          | 19h45/20h30                  | 80 €                  |
|                                              | GYM DOUCE                           | Séniors 1                                     | Lundi          | 14h00/15h00                  | 80 €                  |
|                                              |                                     | Séniors 2                                     | Jeudi          | 14h00/15h00                  |                       |
|                                              | STEP                                | Adulte 1 confirmé                             | Mardi          | 19h30/20h15                  | 80 €                  |
|                                              |                                     | Adulte 2 débutant                             | Jeudi          | 20h30/21h15                  |                       |
|                                              | PILATES                             | 1 débutant                                    | Lundi          | 18h15/19h00                  | 80 €                  |
|                                              |                                     | 2 perfectionnement                            | Lundi          | 19h10/20h00                  |                       |
|                                              |                                     | 3 intermédiaire                               | Vendredi       | 11h15/12h00                  |                       |
|                                              |                                     | 4 débutant                                    | Vendredi       | 12h00/12h45                  |                       |
|                                              | CROSS TRAINING                      | Adulte                                        | Jeudi          | 19h00/19h45                  | 80 €                  |
|                                              | GYM ADAPTEE                         | Adulte                                        | Lundi          | 15h15/16h15                  | 80 €                  |
| Activités bien-être                          | YOGA                                | Adapté/débutant                               | Lundi          | 17h15/18h15                  | 150 €                 |
|                                              |                                     | Adulte à partir de 15 ans                     | Lundi          | 10h30/12h00                  | 210 €                 |
|                                              |                                     |                                               | Lundi          | 18h30/20h00//20h10/21h40     |                       |
|                                              |                                     |                                               | Jeudi          | 18h30/20h00//20h10/21h40     |                       |
|                                              | TAI-CHI                             | Adulte/Ado                                    | Lundi          | 20h15/21h45                  | X1 220 €<br>X2 310 €  |
|                                              |                                     | Adulte/Ado                                    | Jeudi          | 10h30/12h00                  |                       |
| Sports CO                                    | VOLLEY BALL                         | Enfant                                        | Jeudi          | 18h15/19h30 (cours)          | 64 €                  |
|                                              |                                     | Adulte                                        | Mardi          | 20h30/22h00 (cours)          | 64 €                  |
|                                              |                                     | Adulte (jeu libre compétition ou pickle ball) | Vendredi       | à partir de 19h30            | 64€ ou 74 € si compet |
| Sports raquettes                             | TENNIS                              | Enfant                                        | Mercredi       | 14h00/18h00                  | 220 €                 |
|                                              |                                     | Enfant                                        | Samedi         | 9h00/ 12h00                  | 220 €                 |
|                                              |                                     | Adulte                                        | Lundi          | 19h00/22h45 (cours de 1h 15) | 300 €                 |
|                                              |                                     | Adulte compétition                            | Mercredi       | 18h00/22h00 (cours)          | 300 €                 |
|                                              |                                     | Adulte (jeu libre)                            | Weekend        | Journée                      | voir section          |
|                                              | BADMINTON                           | Adulte loisirs                                | Mardi          | 19h00 /20h30                 | 84 €                  |
|                                              |                                     |                                               | Jeudi          | 19h30/ 21h00                 | 84 €                  |
| Autres Activités                             | PETANQUE                            | Adulte/Ado                                    | Mardi/Jeudi    | à partir de 19h00            | 8 €                   |
|                                              |                                     | Adulte/Ado                                    | Tous les jours | à partir de 14h00            |                       |
|                                              | JARDINS PART.                       | Adulte/Ado                                    | Tous les jours | collectif                    | 10 €                  |
|                                              |                                     |                                               |                | Parcelle individuelle        | 20 €                  |

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

|                                              | Lieu / Salle                       | Contact          | Contact                        |
|----------------------------------------------|------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| <b>EVEIL CORPOREL</b>                        | Salle multisport<br>Salle de sport | G. COUBRUN-MULOT | essc.gymenfant@gmail.com       |
| <b>MULTISPORTS</b>                           | Salle de sport                     | G. COUBRUN       | essc.gymenfant@gmail.com       |
| <b>PEINTURE</b>                              | Petite salle de<br>loisirs         | J. THEBAULT      | jeanine.thebault@outlook.fr    |
| <b>DANSE ADULTE</b>                          | Salle multisport                   | C. GERARD        | esscdanseadulte@gmail.com      |
| <b>DANSE ENFANT, HIP<br/>HOP, BREAKDANCE</b> | Salle multisport                   | J. LERMITTE      | esscdanse@gmail.com            |
| <b>FITNESS, RENF.<br/>MUSCULAIRE</b>         | Salle multisport                   | C. LUNEL         | esscfitness@gmail.com          |
| <b>VOLLEY BALL</b>                           | Salle de sport                     | T. BOISGERAULT   | esscsensvolley@gmail.com       |
| <b>TENNIS</b>                                | Salle de sport<br>Terrain ext.     | A. LEBOSSÉ       | tennissensdebretagne@gmail.com |
| <b>BADMINTON</b>                             | Salle de sport                     | V. COUSIN        | badsensdebretagne@gmail.com    |
| <b>YOGA</b>                                  | Salle centre<br>culturel           | M-J. LEBOSSÉ     | eaamj@yahoo.fr                 |
| <b>TAI-CHI</b>                               | Salle multisport                   | M. PLESSIS       | plessismichelle@hotmail.fr     |
| <b>PETANQUE</b>                              | Terrain<br>pétanque                | J. LEFEVRE       | jerome.lefevre28@orange.fr     |
| <b>THÉÂTRE</b>                               | Salle multisport                   | M-P. CARRE       | marie-pierre.carre@laposte.net |



***Rejoignez-nous !***

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

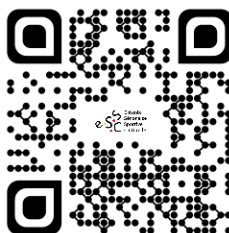
***e.s.s.c.***

*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***



***Saison 2026-2027***