**Association sportive et culturelle des quartiers SABLONS et ROUGEMONT à SEVRAN**

Site internet :
gaislessablonssevran.sportsregions.fr

## Reprise des cours à partir du lundi 07 Septembre 2026

# Activités au quartier des SABLONS

Adresse du local : Salle Elsa Triolet 9 Place Elsa Triolet à Sevran

| | | | |
|---|---|---|---|
| LUNDI | 9h30 - 11h | Circuit training fonctionnel adapté au public fragilisé et renforcement de la sangle abdominale | Coach : Batoul |
| | 19h - 20h | Pilates | Coach : Jennifer |
| MARDI | 19h - 20h | Renforcement musculaire | Coach : Karima |
| | 20h - 21h | Zumba | Coach : Nathalie |
| MERCREDI | 20h - 21h | Pilates-Yoga | Coach : Jennifer |
| JEUDI | 10h-11h30 | Danse Country | Coach : Sandra |
| | 19h - 20h | | Coach : |
| VENDREDI | 9h30 - 11h | Renforcement des muscles profonds et posturaux/Equilibre | Coach : Batoul |
| | 19h - 20h | Zumba | Coach : Nathalie |

**Tarifs des activités d'une heure**

| | |
|---|---|
| 1 activité par semaine | 125 € par an |
| 2 activités par semaine | 200 € par an soit 20% de remise |
| 3 activités par semaine | 262 € par an soit 30 % de remise |
| 4 activités par semaine | 300 € par an soit 40 % de remise |
| 5 activités par semaine | 313 € par an soit 50 % de remise |

**Tarifs des autres activités**

| | |
|---|---|
| Country 1h30 solo | 179 € par an + 20 € de licence |
| Country 1h30 couple | 300 € par an + 40 € de licence |
| Gym 1h30 | 155 € par an |
| Forfait gym lundi + vendredi matin (3h) | 215 € par an |

A ces tarifs s'ajoute pour chaque adhérent la **cotisation annuelle** à l'association d'un montant de **20 €** (ou 25 € pour l'ensemble des membres d'une même famille).

*Les cours se terminent le 25 juin et n'ont pas lieu pendant les congés scolaires de la zone C.*

# Activités au quartier Rougemont

Adresse du local : Gymnase Jessy Owens, 6 avenue du Docteur Schaffner à Sevran

| | | | |
|---|---|---|---|
| LUNDI | 14h-15h | Circuit training renfo cardio | Coach : Batoul |
| | 15h - 16h | Pilates niveau débutant | Coach : Batoul |
| MERCREDI | 16h-17h | Pilates niveau intermédiaire/confirmé | Coach : Batoul |
| | 17h-18h | Renforcement musculaire | Coach : Batoul |

**Tarifs :**

Personnes résidants à SEVRAN : 50 euros par activités
Personnes ne résidants pas à Sevran : 60 euros par activité

A ces tarifs s'ajoute pour chaque adhérent la cotisation annuelle à l'association d'un montant de 10 €

*Les cours se terminent le 30 juin et n'ont pas lieu pendant les congés scolaires de la zone C.*

***1 COURS D'ESSAI GRATUIT POUR CHAQUE TYPE D'ACTIVITE***

***Renseignements et inscriptions sur place aux heures des cours***

**Contacts :** Evelyne Jacob (Présidente) : 06 12 40 47 84
Stéphanie Mazabraud (Trésorière) : 06 32 92 60 69
Chérifa (pour Rougemont Solidarité) : 07 82 62 66 68
Karima (Secrétaire) : 07 87 45 11 85

Règlement : ANCV, Chèque vacances /coupon sport, Carte et chèque IKARIA, CAF Bon pass'ports loisirs, Chèques, Espèces

Association loi 1901 agréée Jeunesse et Sports 93 SP 298 SIRET 32759449500027 – code NAF 926 C
Habilitée Sport Santé

**Association sportive et culturelle des quartiers SABLONS et ROUGEMONT à SEVRAN**

Site internet :
gaislessablonssevran.sportsregions.fr

## Reprise des cours à partir du lundi 07 Septembre 2026

# Activités au quartier des SABLONS

Adresse du local : Salle Elsa Triolet 9 Place Elsa Triolet à Sevran

| | | | |
|---|---|---|---|
| LUNDI | 9h30 - 11h | Circuit training fonctionnel adapté au public fragilisé et renforcement de la sangle abdominale | Coach : Batoul |
| | 19h - 20h | Pilates | Coach : Jennifer |
| MARDI | 19h - 20h | Renforcement musculaire | Coach : Karima |
| | 20h - 21h | Zumba | Coach : Nathalie |
| MERCREDI | 20h - 21h | Pilates-Yoga | Coach : Jennifer |
| JEUDI | 10h-11h30 | Danse Country | Coach : Sandra |
| | 19h - 20h | | Coach : |
| VENDREDI | 9h30 - 11h | Renforcement des muscles profonds et posturaux/Equilibre | Coach : Batoul |
| | 19h - 20h | Zumba | Coach : Nathalie |

**Tarifs des activités d'une heure**

| | |
|---|---|
| 1 activité par semaine | 125 € par an |
| 2 activités par semaine | 200 € par an soit 20% de remise |
| 3 activités par semaine | 262 € par an soit 30 % de remise |
| 4 activités par semaine | 300 € par an soit 40 % de remise |
| 5 activités par semaine | 313 € par an soit 50 % de remise |

**Tarifs des autres activités**

| | |
|---|---|
| Country 1h30 solo | 179 € par an + 20 € de licence |
| Country 1h30 couple | 300 € par an + 40 € de licence |
| Gym 1h30 | 155 € par an |
| Forfait gym lundi + vendredi matin (3h) | 215 € par an |

A ces tarifs s'ajoute pour chaque adhérent la **cotisation annuelle** à l'association d'un montant de **20 €** (ou 25 € pour l'ensemble des membres d'une même famille).

*Les cours se terminent le 25 juin et n'ont pas lieu pendant les congés scolaires de la zone C.*

# Activités au quartier Rougemont

Adresse du local : Gymnase Jessy Owens, 6 avenue du Docteur Schaffner à Sevran

| | | | |
|---|---|---|---|
| LUNDI | 14h-15h | Circuit training renfo cardio | Coach : Batoul |
| | 15h - 16h | Pilates niveau débutant | Coach : Batoul |
| MERCREDI | 16h-17h | Pilates niveau intermédiaire/confirmé | Coach : Batoul |
| | 17h-18h | Renforcement musculaire | Coach : Batoul |

**Tarifs :**

Personnes résidants à SEVRAN : 50 euros par activités
Personnes ne résidants pas à Sevran : 60 euros par activité

A ces tarifs s'ajoute pour chaque adhérent la cotisation annuelle à l'association d'un montant de 10 €

*Les cours se terminent le 30 juin et n'ont pas lieu pendant les congés scolaires de la zone C.*

***1 COURS D'ESSAI GRATUIT POUR CHAQUE TYPE D'ACTIVITE***

***Renseignements et inscriptions sur place aux heures des cours***

**Contacts :** Evelyne Jacob (Présidente) : 06 12 40 47 84
Stéphanie Mazabraud (Trésorière) : 06 32 92 60 69
Chérifa (pour Rougemont Solidarité) : 07 82 62 66 68
Karima (Secrétaire) : 07 87 45 11 85

Règlement : ANCV, Chèque vacances /coupon sport, Carte et chèque IKARIA, CAF Bon pass'ports loisirs, Chèques, Espèces

Association loi 1901 agréée Jeunesse et Sports 93 SP 298 SIRET 32759449500027 – code NAF 926 C
Habilitée Sport Santé