

ACTIVITÉS
2023-2024



La
SÉQUANAISE

ASSOCIATION SPORTIVE & CULTURELLE D'ÉDUCATION POPULAIRE

WWW.LA-SEQUANAISE.COM

SPORT - FITNESS



Salim TAÏL
 3/5 ans

AISANCE AQUATIQUE PARENTS-ENFANTS

€ 64€ à 96€ (22 séances)
 Piscine "Jules Grévy"
 Mercredi : 15h30 - 16h00 (30min)
Mercredi : 16h00 - 16h30 (30min)



Andréa FAVRE
Salim TAÏL
 Adultes +15ans

AQUAGYM - AQUASENIORS

€ 171€ à 256€ (22 séances)
 Piscine "Jules GREVY"
 Lundi : 17h00 - 18h00 (Séniors)
Lundi : 18h-19h & 19h-20h
Mardi : 18h-19h & 19h-20h & 20h-21h
Mercredi : 18h30-19h30 & 19h30-20h30
Mercredi : 16h30-17h30 (Séniors)



Andréa FAVRE
 3/5ans

BABYGYM

€ 102€ à 153€
 Salle de gym "La Séquanaise"
 Mardi : 17h30 à 18h15



Emmanuel CLEMENT
Jérôme PARIS
 Adultes +15ans

BADMINTON

€ 69€ à 103€
 COSEC
 Lundi : 20h30 - 22h30
Mercredi : 20h30 - 22h30



Andréa FAVRE
Clara DENIS
 18mois/3ans

BÉBÉGYM

€ 91€ à 136€
 Salle de gym "La Séquanaise"
 Mardi : 17h00 à 17h30
Samedi : 9h30 à 10h00



Caroline TISSOT
 Adultes +15ans

DANSE ADULTES

€ 146€ à 218€
 Salle "Jacques Brel"
 Lundi : 18h00 à 19h15



Stéphanie FAMELART
 5/9ans

DANSE ENFANTS

€ 129€ à 193€
 Salle de gym "La Séquanaise"
 Lundi : 17h15 à 18h15



Coralie GUILLIER
 6/14ans

ESCRIME

€ 192€ à 287€
 Salle "Jacques Brel"
 Mercredi : 16h00 à 17h00



Olivier FRAPPIER
 10/14ans

GYMNASTIQUE ADOS

€ 175€ à 263€ (25 séances)
 Salle de gym "La Séquanaise"
 Jeudi : 17h15 à 19h00 (10/14ans)
Séances de 1h45



Clara DENIS
 6/10ans

GYMNASTIQUE ENFANTS

€ 129€ à 193€
 Salle de gym "La Séquanaise"
 Samedi : 10h00 à 11h00 (6/8ans)
Samedi : 11h00 à 12h00 (8/10ans)



Guillaume ROCHE
 6/14ans

JUDO

€ 158€ à 237€ (licence comprise)
 Salle de gym "La Séquanaise"
 Mercredi : 14h00 à 15h00



Didier BAILLY
 Adultes +18ans

KARATÉ ADULTES

€ 147€ à 220€
 Salle de gym "La Séquanaise"
 Mardi : 19h00 - 20h30
Vendredi : 18h00 - 19h15

SPORT - FITNESS



Didier BAILLY
à partir de 12 ans

KARATÉ ENFANTS

€ 117€ à 176€
Salle de gym "La Séquanaise"
Mardi : 19h00 - 20h30
Vendredi : 18h00 - 19h15



Andréa FAVRE
6/14ans

MULTI-ACTIVITÉS

€ 129€ à 193€
Salle "Jacques Brel"
Vendredi : 17h00 - 18h00 (6/9ans)
Vendredi : 18h00 - 19h00 (10/14ans)



Salim TAÏL
6/12ans

NATATION LUDIQUE

€ 127€ à 190€ (22 séances)
Piscine "Jules Grévy"
Mardi : 17h00 - 18h00
Mercredi : 17h30 - 18h30



Andréa FAVRE
Manu VIEILLE
Adultes +16ans

RENFO-MUSCULAIRE

€ 131€ à 196€
Place du champ de Foire
Lundi : 18h30 - 19h30 (Salle de gym)
Mardi : 11h00 - 12h00
Jeudi : 19h15 - 20h15 (Buvilly)

SANTÉ - BIEN-ÊTRE



Andréa FAVRE
Séniors +70ans

GYM SÉNIORS

€ 131€ à 196€
Place du champ de Foire
Mardi : 14h00 - 15h00



Jocelyn PEIX
Adultes +15ans

MÉDITATION

€ 166€ à 249€
Salle "Jacques Brel"
Jeudi : 19h30 - 20h30



François BEN-ABDÉLHAFIDH
Adultes +18ans

MOUVEMENT/SOUFFLE/SONS

€ 46€ à 69€ / séance
Salle "Jacques Brel"
Samedi : 13h00 - 17h00 (4h)
1x/mois



Catherine BAHL
Adultes +15ans

PLANTES MÉDICINALES

€ 82€ à 122€
Place du champ de Foire
Samedi : 9h00 à 12h00 (3h)
5x/année



Emilie COULET
Adultes +15ans

RANGE TA LIFE

€ 137€ à 205€ (18 séances)
Place du champ de Foire
Lundi : 18h30 - 20h00 (1h30)
Tous les 15 jours



Didier BAILLY
Adultes +18ans

TAÏCHI STYLE CHEN

€ 102€ à 153€
Salle de gym "La Séquanaise"
Mercredi : 18h45 - 19h45



Elisabeth SAULDUBOIS
Adultes +18ans

YOGA

€ 265€ à 397€
Salle "Jacques Brel"
Mercredi : 18h00 - 19h15 (1h15)

CULTURE - ART



COUTURE ENSEMBLE

€ 82€ à 122€
Place du champ de Foire
Samedi : 9h00 - 12h00
1x/mois

Natalie RIGOGNE
Adultes +15ans



CUISINE ENFANTS

€ 121€ à 182€ (ingrédients compris)
Place du champ de Foire
Vendredi : 17h30 - 19h00
1x/mois (Enfants + Adultes)

Emilie BEURRIER
à partir de 8 ans



INFORMATIQUE

€ 22€ à 33€ / séance (2h)
Place du champ de Foire
Lundi : 19h00 - 21h00
Jeudi : 14h00 - 16h00

Claudine PONCET
Adultes +15ans
Minimum 2personnes



OENOLOGIE

€ 189€ à 283€
Place du champ de Foire
Mardi : 19h30 - 22h30
1x/mois

Jean-Luc MOREL
Adultes +18ans



PEINTURE

€ 158€ à 237€
Place du champ de Foire
Mardi : 18h30 - 21h00 (2h30)

Sophie OLLIVRY
Adultes +15ans



POTERIE ADULTES

€ 246€ à 368€
Place du champ de Foire
Mercredi 18h30 - 20h30

Patricia LEFEVRE
Adultes +15ans



THÉÂTRE "LES BALADINS"

€ 156€ à 234€
Place du champ de Foire
Mercredi : 19h00 - 22h00

Claudine PONCET
Adultes +15ans



CUISINE ADULTES

€ 192€ à 287€ (ingrédients compris)
Place du champ de Foire
Vendredi : 17h30 - 19h00
OU
1x/mois (Adultes)
1x/mois (Adultes)

Emilie BEURRIER
Adultes +15 ans



GUITARE - VIOLON

€ 60€ à 90€ (+47€/mois)
Place du champ de Foire
Vendredi : à partir de 16h00

Michele MARSALET
Enfants / Adultes



JEUX DE SOCIÉTÉ

€ Adhésion 10 à 20€
Place du champ de Foire
Vendredi : 14h00 - 16h30

Michel DUPANLOUP
Adultes +15ans



PATISSERIE

€ 115€ à 173€
Place du champ de Foire
Jeudi : 18h30 - 21h00
1x/mois

Didier MAITREJEAN
Adultes +15ans



PHOTOGRAPHIE

€ 99€ à 148€
Place du champ de Foire
Vendredi : 20h00 - 23h00

Pascale BOURGEY
Stéphane DENIS
Adultes +15ans



POTERIE ENFANTS

€ 173€ à 260€ ou 42€ à 62€ /cycle
Place du champ de Foire
Mercredi : 14h30 - 16h00
Mercredi : 16h30 - 18h00

Patricia LEFEVRE
6/15ans



THÉÂTRE ENFANTS

€ 166€ à 249€
Place du champ de Foire
Jeudi : 17h30 - 19h00 (1h30)

Jocelyn PEIX
8/12ans

STAGES - ATELIERS



ATELIER BIO MUSIC ONE

Vendredi 10 Novembre - avec Jean-Louis FARGIER

La Séquanaise, Place du champ de Foire - 18h00 à 22h00 - *Payant (tarif à venir)*



Didier MAITREJEAN

Ouvert à tous
-10ans accompagné

ATELIERS PATISSERIE

€ A partir de 18€

Place du champ de Foire

9h00 à 12h00

28 Oct - Halloween

18 Nov - Mendiant / Orangette / Truffe

02 Déc - Bredele "sablés de Noël"

23 Mars - Montage chocolat de Pâques

25 Mai - Fête des mères



Clara DENIS
Olivier FRAPPIER

6/14ans

STAGE GYMNASTIQUE

€ 13€ à 20€

Salle de gym "La Séquanaise"

16h00 à 19h00

29 Février- Gym + GRS

18 Avril- Gym + GRS

EVENEMENTS



Vendredi 29 Septembre - Film-documentaire *La Séquanaise, 120 ans d'association*

La Séquanaise, Place du champ de Foire - 20h00 - *Au chapeau + Buvette*

Vendredi 13 Octobre - Spectacle Théâtre *Dossier 75 G 27*, avec Hamid REKKAS

La Séquanaise, Place du champ de Foire - 20h00 - *Au chapeau + Buvette*

Vendredi 24 Novembre - Film-documentaire *Grand Nord Odyssée*, avec Michel DUPANLOUP

La Séquanaise, Place du champ de Foire - 20h00 - *Au chapeau + Buvette*



-50% SUR LA 2E ACTIVITÉ LA MOINS CHÈRE



-50% POUR LES ÉTUDIANTS, SUR LE TARIF ADULTES



-20% SUR L'ADHÉSION DU 3E MEMBRE DE LA FAMILLE

PASS SPORT

50€ OFFERT SUR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE



REDUCTIONS CE, DIRIGEZ VOUS VERS VOTRE CE



Tickets
loisirs jeunes



SECTEUR JEUNES 11-17 ANS



/LA SÉQUANAISE SECTEUR JEUNES



/LA SÉQUANAISE SECTEUR JEUNES



ACCUEIL DE LOISIRS - ALSH

 Jean-François PERRODIN
Emilie COULET
Stéphanie FAMELART

 11/17ans

€ Adhésion 10€ + Selon activités

 Place du champ de Foire

 Mercredi : Après-midi

Vendredi soir

Vacances scolaires

Activités journée

Sorties

Soirées

Camps d'été

Camp d'hiver



DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT



ACCOMPAGNEMENT DE JEUNES MIGRANTS MINEURS & MAJEURS

 Jean-François PERRODIN
 Equipe de Bénévoles

€ Adhésion 10€

 Place du champ de Foire

 Plusieurs fois / semaine



CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ - CLAS

 Jean-François PERRODIN
Stéphanie FAMELART
 Equipe de Bénévoles

€ Adhésion 10€

 Place du champ de Foire

 2x / semaine



COMMENT S'INSCRIRE ?

ADHÉSION

20€ pour les adultes

10€ pour les moins de 18 ans, étudiants, chômeurs

L'ADHÉSION-DONATION



INSCRIPTION

Demander un dossier d'inscription à l'accueil (ou à imprimer sur internet)

Payer le montant correspondant à l'activité, selon vos revenus

Méthode de calcul

- Prendre l'avis d'imposition 2023 (sur les revenus 2022) – RFR
- Diviser par le nombre de parts du foyer fiscal (en haut ou en bas à droite de la page 2)
- Trouver votre tarif (A, B, C, D ou E) parmi le 5 tranches
- Se reporter au tableau de l'activité de votre choix pour connaître le tarif correspondant.

www.la-sequanaise.com → **S'inscrire** → [inscription aux activités](#)

CONTACT

PERMANENCE DE L'ACCUEIL

LUN, MAR, JEU 13H30 - 17H30

MERCREDI  13H30 - 18H00

VENDREDI 14H00 - 17H00

*DU 04 AU 30 SEPTEMBRE : OUVERTURE SPÉCIALE "RENTRÉE"
DE 10H30 À 12H00 MARDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI
DE 13H30 À 19H00 DU LUNDI AU JEUDI
VENDREDI JUSQU'À 16H30*

POSSIBILITÉ SUR RENDEZ-VOUS

PENDANT LES VACANCES, ACCUEIL OUVERT UNIQUEMENT POUR LE SECTEUR JEUNES



PLACE DU CHAMP DE FOIRE, POLIGNY



03.84.37.30.50 (Accueil) 06.38.03.67.04 (Secteur jeunes)



LA.SEQUANAISE@LA-SEQUANAISE.COM
SECTEUR.JEUNES@LA-SEQUANAISE.COM



/LA SÉQUANAISE



WWW.LA-SÉQUANAISE.COM

