



**JUDO ENFANTS À PARTIR DE 5 ANS ET PRÉADOS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Le Judo est un art de défense, une discipline éducative riche et variée et un sport complet et attractif. Il permet à de nombreux enfants d'acquérir un équilibre physique et mental harmonieux, tout en se défoulant avec plaisir.

Après une période d'échauffement, la section Judo de Culture, Fêtes et Sports propose aux enfants de nombreux exercices et mises en situation qui leur permettent d'apprendre à se contrôler tout en s'amusant, et d'acquérir les techniques de cet Art.

La section Judo est adhérente à la Fédération Française de Judo et tous ses Adhérents y sont licenciés.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du judo (garder un double chez soi).**

Différentes compétitions seront proposées aux enfants au cours de l'année.

**Pour les adhérents qui souhaitent participer à des compétitions, la licence est obligatoire et le certificat médical doit mentionner « pratique du Judo en compétition »**

### L'animateur

Yoann GASTEBOIS

06 22 61 41 93

yoann-gastebois@outlook.fr

### Le format du cours :

Cours collectif de 45 minutes pour les enfants à partir de 5 ans.

Cours collectif de 75 minutes pour les pré-ados.

### Les horaires :

Enfants : Jeudi de 18h00 à 18h45

Pré-ados : Jeudi de 18h45 à 20h00

### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez de chaussée.

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

**148€ pour les enfants**

**178€ pour les pré-ados**

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

**158€ pour les enfants**

**188€ pour les pré-ados**



## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.*



Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs.

En dehors des séances d'entraînement, les enfants participeront à quelques rencontres amicales avec d'autres villages de la région.



## L'animateur

Benjamin CLAIRAC  
06 07 95 94 73

**Cours foot enfants et préados** (minimum de 10 participants) :

Cours collectif : 1h30

**Les horaires (horaires confirmés en septembre) :**

- 6 - 10 ans : samedi de 09h30 à 11h00
- 11 - 15 ans : samedi de 11h00 à 12h30

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

178 €

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du football.**

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.*



**FOOTBALL LOISIRS JEUNES (+ 15 ANS) ET ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs pour les + de 15 ans et les adultes.

**Le format :**

Foot loisirs pendant 2H00.

**Les horaires :**

Dimanche : de 10h00 à 12h00.

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

15 €

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du football.**

**L'animateur**

Benjamin CLAIRAC

06 07 95 94 73



## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.*



## L'animateur

Julien LIBE  
06 03 11 80 45

## Le format du cours :

25 séances en cours collectif de 60 minutes (Licence comprise)

## Les horaires :

Mercredi ou samedi après-midi (horaires confirmés à l'inscription)  
+ accès libre aux terrains de tennis

## Inscriptions et renseignements :

tennisclubgometz.cfs@gmail.com

## Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 185 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 205 €



**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis.**

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour moins de 18 ans .*



TENNIS ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

### L'animateur

Julien LIBE  
06 03 11 80 45

### Le format du cours :

25 séances en cours collectif de 60 minutes (Licence comprise)

### Les horaires :

Mercredi ou samedi après-midi (horaires confirmés à l'inscription)  
+ accès libre aux terrains de tennis

### Inscriptions et renseignements :

tennisclubgometz.cfs@gmail.com

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 240 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 260 €

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis.**



## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



Vous pouvez accéder aux 2 terrains de tennis pour en faire la pratique en mode Loisirs.

### Les horaires :

Sur réservation des courts de tennis suivant disponibilités.

### Inscriptions et renseignements :

[tennisclubgometz.cfs@gmail.com](mailto:tennisclubgometz.cfs@gmail.com)

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

- Inscription et licence enfants (-18 ans) : 60 €
- Inscription et licence adultes : 100 €
- Inscription et forfait famille : 190 €

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

- Inscription et licence enfants (-18 ans) : 80 €
- Inscription et licence adultes : 120 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis.



## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.



RANDONNÉE PÉDESTRE ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

La section Randonnée de Culture, Fêtes et Sports a été créée en 1986 et compte déjà une cinquantaine d'adhérents.

**Son objectif :** entretenir votre forme physique tout en goûtant au plaisir de la découverte des paysages de nos régions.

**Sa proposition :** une randonnée, chaque mois, le dimanche matin à la belle saison et le dimanche après-midi en saison hivernale. Nos randonnées sont de 12 km environ (soit à peu près 3h de marche) . La section Randonnée organise également, une fois par an, en mai, un week-end randonnée.

**Conditions de participation :** Les randonnées mensuelles sont ouvertes aux adhérents à jour de leur cotisation (cotisation Culture, Fêtes et Sports ainsi que la cotisation section Randonnée). **Les grands week-ends nécessitent une participation supplémentaire.**

**Qui organise les randonnées ?** Les adhérents volontaires proposent de prendre en charge le circuit et l'organisation de randonnées lors de l'AG. Le bureau apporte son aide, particulièrement pour l'organisation des grands week-end.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche.**

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

**Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville**

**10 € pour les adultes**

Pour le bureau de la Section Randonnée, Bernard Lloret, président.

bernardlloret9@gmail.com



## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



**GYMNASTIQUE ADULTES : CARDIO – FITNESS – MUSCULATION – ABDOS – FESSIERS – STRETCHING – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Que vous soyez un Homme ou une Femme, quel que soit votre âge et votre condition physique, nous vous proposons de vous remettre en forme, de renforcer votre musculature, de vous tonifier et de sculpter votre silhouette, ou tout simplement de vous aider à vous sentir bien dans votre corps.

La section Gymnastique adultes de Culture, Fêtes et Sports vous propose des séances à thèmes accessibles à tous pour développer la force, l'endurance, la coordination... et de brûler des calories avec du matériel adapté : steps, bâtons de gym, poids, élastiques, tapis de gym, etc. ... dans la bonne humeur et en musique.



**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique.**

### L'animateur

Benjamin CLAIRAC  
06 07 95 94 73

### Le format du cours :

Cours collectif de 75 minutes (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

### Les horaires :

Lundi : de 20h00 à 21h15  
et/ou  
Mercredi : de 20h15 à 21h30

### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez de chaussée.

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 200 €

2 cours par semaine : 300 €

Forfait 2 cours : Gym + HIIT : 300 €

Forfait 2 cours : Gym + Pilates : 300 €

Forfait 2 cours : Gym + Choré Fit : 300 €

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 220 €

2 cours par semaine : 320 €

Forfait 2 cours : Gym + HIIT : 320 €

Forfait 2 cours : Gym + Pilates : 320 €

Forfait 2 cours : Gym + Choré Fit : 320 €



### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.





**PILATES ADULTES RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉQUILIBRE, SOUPLESSE**  
 – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Grâce à la polyvalence des appareils, on peut y pratiquer des centaines d'exercices différents.



**Les exercices sont sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire.**

Au contraire, un programme complet d'exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. On insiste particulièrement sur les exercices pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), régions que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelait la « génératrice ».

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pilates (chaque mois pour les femmes enceintes)**

#### L'animatrice :

Baya DI SOTTO (Instructrice Pilates certifiée, diplômée de l'école Leaderfit)  
 06 76 12 13 49

**Le format du cours** (sous réserve d'un minimum de 8 inscrits par cours) :  
 Cours collectif de 60 minutes.

#### Les horaires et lieu :

Lundi : de 10h00 à 11h00 - Salle de l'Aérotrain

Lundi : de 11h15 à 12h15 - Salle de l'Aérotrain

Jeudi : de 20h00 à 21h00 - Foyer rural : grande salle 1<sup>er</sup> étage

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

##### Résidents sur Gometz la Ville

Pilates : 210€

Forfait 2 cours : Pilates + Gym : 300€

Forfait 2 cours : Pilates + Yoga : 300€

##### Non-résidents sur Gometz la Ville

Pilates : 230€

Forfait 2 cours : Pilates + Gym : 320€

Forfait 2 cours : Pilates + Yoga : 320€



## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



## HIIT ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Le HIIT signifie High Intensity Interval Training. Il s'agit d'une méthode d'entraînement sportive basée sur des intervalles d'effort à très haute intensité. L'enjeu est de réaliser une séance de sport efficace et non chronophage. D'un point de vue scientifique, le HIIT a démontré son intérêt dans la perte de poids ainsi que dans l'amélioration de la VO2max. Par conséquent, l'entraînement HIIT s'adresse à une large population, recherchant une :

- Perte de poids efficace
- Diminution de son pourcentage de masse grasse
- Amélioration de son endurance



**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Hiit.**

### L'animateur

Yoann GASTEBOIS

06 22 61 41 93

yoann-gastebois@outlook.fr

### Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

### Les horaires :

Jeudi : de 20h15 à 21h15

### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez de chaussée

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

HIIT : 180 €

Forfait 2 cours : HIIT + Gym : 300€

Forfait 2 cours : HIIT + Choré Fit : 300€

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

HIIT : 200 €

Forfait 2 cours : HIIT + Gym : 320€

Forfait 2 cours : HIIT + Choré Fit : 320€



## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



**CHORÉ-FIT ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Les cours de « Choré fitness » ou « Choré fit », permettent d'allier deux disciplines : le fitness et la danse. L'objectif est de travailler l'ensemble de son corps en combinant le cardio et le renforcement musculaire, tout en apprenant une chorégraphie fun et accessible. Il s'agit donc d'une activité physique dynamique et divertissante pour vous dépenser de manière ludique. Les mouvements utilisés pour la Choré fit sont issus des styles traditionnels, tels que le hip-hop, la salsa, la bachata ou encore les pas des années 80. Ils se fondent également avec les mouvements modernes comme ceux du jazz funk ou du twerk. Elle requiert une bonne condition physique car les mouvements sont très dynamiques et demandent une certaine coordination entre bras et jambes. Il n'y a pas besoin d'être expert en chorégraphie pour profiter pleinement des cours !



**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Choré Fit.**

#### L'animateur

Christophe DE OLIVEIRA  
06 60 56 16 97

#### Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

#### Les horaires :

Jeu. : de 20h00 à 21h00

#### Lieu :

Salle de l'Aérotrain.

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

##### Résidents sur Gometz la Ville

**Choré Fit : 165 €**

**Forfait 2 cours : Choré Fit + Yoga : 300€**

**Forfait 2 cours : Choré Fit + Méditation : 300€**

**Forfait 2 cours : Choré Fit + Gym : 300€**

**Forfait 2 cours : Choré Fit + HIIT : 300€**

##### Non-résidents sur Gometz la Ville

**Choré Fit : 175 €**

**Forfait 2 cours : Choré Fit + Yoga : 320€**

**Forfait 2 cours : Choré Fit + Méditation : 320€**

**Forfait 2 cours : Choré Fit + Gym : 320€**

**Forfait 2 cours : Choré Fit + HIIT : 320€**

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



DANSES DE SALON, ROCK, SALSA, TANGO, SWING... ADOS/ADULTES – ASSOCIATION « DREAM DANCE 91 »

Vous avez envie de bouger... de voir du monde... de partager des moments festifs... Alors bienvenue chez nous, dans notre Association de danses A2 de Gometz le Châtel.

Dreams dance 91 vous accueille dans une ambiance familiale, conviviale, pour un enseignement de qualité dispensé dans la bonne humeur...

Du Tango Argentin à la Kizomba, en passant par la Salsa, le West Coast, le Rock et la Danse Sportive ou de Salon (Chachacha, Rumba, Bachata etc... mais aussi la Valse, le Quick Step, Tango, etc..) et encore la Danse Solo, nos professeurs sont tous passionnés et désireux de transmettre leur passion.

Faites ce premier pas vers nous et venez nous rencontrer au forum des Activités et Associations de Gometz la Ville ou venez directement participer à un cours d'essai gratuit à la rentrée dès le lundi 11 septembre 2023.

#### Contact :

Michel : 06 60 42 04 33 - Olga : 06 81 72 64 75  
dreamdance91@gmail.com - michel.danse@yahoo.com

**Format des cours :** Cours collectifs d'1h mais aussi des cours individuels sur demande et forfait mariage possibles. Cours d'essai gratuit.

**Les horaires et lieux :** <https://www.dream-danse-91.fr/planning>

**Lundi** (Salle Barbara et Foyer des Vignes à Gometz le Chatel)  
19h30 - 20h30 : Rock niveau 3 et Danse de salon niveau 1  
20h30 - 21h30 : Rock niveau 1 et Danse de salon niveau 2  
21h30 - 22h30 : Rock niveau 2 et Danse de salon niveau 3

**Mardi** (Foyer des Vignes à Gometz le Chatel)  
20h00 - 21h00 : Tango Argentin niveau 2  
21h00 - 22h00 : Tango Argentin niveau 1

**Mercredi** (Foyer des Vignes à Gometz le Chatel)  
19h30 - 20h30 : Salsa niveau 1  
20h30 - 21h30 : Salsa niveau 2  
21h30 - 22h30 : Salsa niveau 3

**Jedi** (Salle Barbara à Gometz le Chatel)  
20h15 - 21h15 : West Coast Swing niveau 1  
21h15 - 22h15 : West Coast Swing niveau 2

Stages de danse et/ou soirées dansantes à venir sur Gometz la Ville !

**Les tarifs (Frais de gestion de 20€ en plus de l'abonnement) :**

**Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville**

**Entre 205€ et 595€ à l'année en fonction du nombre de cours choisis par semaine**

**Abonnement au trimestre à partir de 100€**

**Carte de 10 cours 125€**

- 10 % pour Couples, Etudiants, Gometziens et moins de 15 ans (sauf carte de 10 cours)





DANSE, ART ET BIEN-ÊTRE ENFANTS/ADOS/ADULTES – ASSOCIATION « OCALYCE DES ARTS »

Ocalyce des Arts est une association de danse, d'art et de bien-être, ouverte à tous dès l'âge de 4 ans.

La danse Jazz est mise à l'honneur mais vous pourrez aussi y découvrir la danse contemporaine et la danse pour les seniors.

Le bien-être est tout aussi présent par le Renforcement Postural (Abdos/Dos/Périnée), le Yoga Pré et Post natal pour nos futures mamans tout ceci certifié par la Méthode APOR De Gasquet, sans oublier la Zumba fitness.

Nos valeurs sont : le partage, l'écoute, la persévérance et l'engagement.

#### Directrice Artistique :

Ophélie LAFOUASSE

06 12 33 50 26

[ocalycedesarts@gmail.com](mailto:ocalycedesarts@gmail.com)

[www.ocalycedesarts.com](http://www.ocalycedesarts.com)

#### Format des cours :

Cours collectifs mais aussi des cours individuels sur demande.

Régulièrement durant l'année, des stages et des ateliers sont organisés dans nos studios durant les week-end "Un Dimanche chez Ocalyce" ainsi que les vacances scolaires qui sont ouvertes à tous.

#### Durée des Cours collectif :

Entre 1h et 1h30 en fonction des disciplines

#### Les horaires (confirmés en septembre) :

<https://www.ocalycedesarts.com/planning>

#### Lieu :

Les Taillis Bourdrie, RD 40 rue des Molières à Gometz-la-Ville

#### Les tarifs (Adhésion à Ocalyce des Arts comprise) :

**Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville**  
**entre 275€ et 300€ à l'année en fonction des disciplines**

<https://www.ocalycedesarts.com/tarifs>

Les tarifs sont valable pour l'année et payable en 3 fois.

Les Chèques Vacances et Coupons Sport sont acceptés jusqu'au 15 octobre 2023.

**OCALYCE**  
— des ARTS —

**C'EST NOUVEAU!**