

2020 / 2021

LA SAINT
MANDÉENNE



The logo is a circular emblem with a dark blue center and a green-to-blue gradient border. Inside the circle, the text 'LA SAINT' is at the top, 'MANDÉENNE' is at the bottom, and '1875' is in the center. The background of the entire graphic is a vibrant, multi-colored splatter of paint in shades of yellow, cyan, magenta, and purple. At the bottom of the splatter, there are two stylized, colorful figures that appear to be dancing or in motion.

01 46 82 85 02

www.lasaintmandeenne.fr

Nos Activités

Acrogym * Baby Escrime * Baby Gym * Baby Jazz
Baby Judo * Badminton * Cardio Combat * Cheerleading
Danse Modern' jazz * Escrime * Gymnastique aquatique
Gymnastique aux agrès * Gymnastique d'entretien * Judo
Karaté * Kendo * Marche Nordique * Nage avec palmes
Natation * Pêche/Apnée * Pilates * Salsa * Self-défense
Triathlon * Viet vo dao * Volley-ball * Yoga * Zumba

Tarifs

- Adhésion 25 € (la 1^{ère} année uniquement)
- Supplément de 25 € pour les non Saint-Mandéens
- Réductions (hors assurance et licence)
 - 5% à partir de 2 activités
 - 15% à partir de la 3^{ème} activitéau sein de la même famille

Les cotisations sont à régler avant de démarrer une activité

Une séance d'essai gratuite est possible
(Voir modalités à l'accueil de l'association)

Les horaires et lieux indiqués peuvent éventuellement être modifiés en cours d'année

Inscription

À partir du **15 juin**
pour les **réinscriptions**

À partir du **22 juin**
pour les **nouveaux adhérents**

À partir du **29 juin**
pour l'école de natation

• **En ligne sur www.lasaintmandeene.fr**

Paiement uniquement par carte bancaire

Nouveau

• **Dans le hall de CRESCO, 4 Avenue Pasteur, Saint-Mandé**
du lundi au vendredi de **10 h à 12 h** et de **14 h à 18 h**

Paiement uniquement en chèque ou espèces. (pas de carte bancaire)
1 Seule personne par famille, masque obligatoire, stylo personnel

Documents

- 2 photos d'identité (format numérique possible)
- Certificat médical

À fournir à l'accueil de l'association
ou par mail : messagerie@lasaintmandeene.fr

Mesures sanitaires

En complément des gestes barrières préconisés par le gouvernement.

- Tissu ou serviette obligatoire pour recouvrir intégralement le tapis de sol, ou apporter son tapis personnel.
- Utiliser en salle des chaussures de sport réservées à cet usage.

Acrogym ②

À partir
4 ans

			Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Mercredi	9h00 - 10h00	Maternelle : moyens - grands		270 €	295 €
	10h00 - 11h00	CP-CE1			
	11h00 - 12h00	CE2-CM2			

Badminton ①

À partir
6 ans

			Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Lundi	17h00 - 18h00	Primaire	Enfants 1 cours par semaine	163 €	188 €
	18h00 - 19h00	Collège/Lycée			
	19h00 - 20h00	Collège/Lycée			
Mercredi	17h00 - 18h00	Primaire	Ados 1 cours par semaine	178 €	203 €
	18h00 - 19h00	Collège/Lycée			
	19h00 - 20h30	Adultes			
	20h30 - 22h00	Adultes			
Vendredi	17h00 - 18h00	CM/ Collège (tarif Ados)	Cours supplémentaire uniquement sur demande selon protocole sanitaire en vigueur	+40 €	
	18h00 - 19h00	Collège/Lycée			
	19h00 - 20h30	Adultes			
	20h30 - 22h00	Adultes			



Cardio Combat ②

À partir
16 ans

			Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Samedi	9h00 - 10h00			285 €	310 €

Cheerleading ③

À partir
7 ans

			Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Jeudi	17h30 - 19h00			282 €	307 €

Danse Modern' Jazz ①

À partir
4 ans

			Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Lundi	17h00 - 17h45	Baby Jazz Moyenne section		220 €	245 €
	18h15 - 19h15	Collège / Lycée ③			
	20h00 - 21h00	Adultes			
Mercredi	13h00 - 14h00	CM1 / CM2	Enfants / Ados	265 €	290 €
	14h00 - 15h00	Collège			
	15h00 - 16h00	CE1 avancés / CE2			
	16h00 - 17h00	Grande section maternelle			
	17h00 - 17h45	Baby Jazz Moyenne section			
Vendredi	17h00 - 18h00	CP débutants	Adultes	265 €	290 €
	18h00 - 19h00	CP / CE1 débutants			



Escrime ①

À partir
5 ans

			Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Baby Escrime					
Mardi	17h00 - 17h45	Grande section maternelle	Baby Escrime	230 €	255 €
Enfants					
Mardi	17h45 - 18h45	CE2 - CM2	Enfants	230 €	255 €
Jeudi	17h00 - 17h45	CP - CE1			
	17h45 - 18h45	CE2 - CM2			
Collège / Loisir					
Mardi	18h45 - 20h00		CE2-CM2 1 cours	265 €	290 €
			CE2-CM2 2 cours	300 €	325 €
Compétition					
Mardi	18h45 - 20h00		Collège / Loisir	265 €	290 €
Jeudi	18h45 - 20h30		Compétition	303 €	328 €
Lycée / Adultes					
Mardi	20h00 - 22h00		Lycée / Adultes	275 €	300 €

Gymnastique Aquatique ①

Lundi	19h00 - 20h00 20h00 - 21h00
Mardi	19h30 - 20h30 20h30 - 21h30
Jeudi	19h00 - 20h00 20h00 - 21h00 21h00 - 22h00
Vendredi	14h30 - 15h30 15h30 - 16h30 16h30 - 17h30

Aquatonic Grand Bain

Vendredi	19h30 - 20h30
----------	---------------

Tarif annuel

1 cours
par semaine

Cours supplémentaire
uniquement sur
demande selon
protocole sanitaire
en vigueur

Saint-Mandéen Non
Saint-Mandéen

293 € 318 €

+140 €



À partir
4 ans

Gymnastique aux Agrès ①

Lundi	17h00 - 18h30 18h30 - 20h00	CE2 et + / Débutants CE2 et + / Confirmés
Mercredi	15h30 - 16h30 15h30 - 17h00 16h30 - 17h30 17h00 - 18h30	Baby Gym Moyenne et Grande section CP/CE1 Baby Gym Moyenne et Grande section Perfectionnement
Vendredi	17h00 - 18h30 18h30 - 20h00	CE2 et + / Débutants CE2 et + / Confirmés

Tarif annuel

Baby 4/5 ans

1 cours
par semaine

Cours supplémentaire
uniquement sur
demande selon
protocole sanitaire
en vigueur

Saint-Mandéen Non
Saint-Mandéen

220 € 245 €

270 € 295 €

Gymnastique d'Entretien

Cours d'une heure

	Intensité	Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen		
Lundi						
09h	Renforcement musculaire ①	2	1 cours par semaine	270 € 295 €		
10h	Stretching ①②	2				
11h	Stretching seniors ①	1				
18h	Renforcement musculaire ②	2				
19h	Gym stretching ②	2				
19h	Stretching ①	3				
20h	Renforcement musculaire ②	2				
Mardi						
9h	LIA- Aérobic ①	4			Cours supplémentaire uniquement sur demande selon protocole sanitaire en vigueur	+65 €
10h	Renforcement musculaire ①	3				
11h	Gym douce bel âge ①	2				
Mercredi						
18h	Gym stretching ①	2				
19h	LIA débutants - Gym cardio ①	3				
Jeudi						
09h	Renforcement musculaire ①	2				
10h	Stretching ①	2				
11h	Gym stretching ①	2				
12h	Gym douce bel âge ①	1				
19h	Gym stretching ③	3				
20h	Ateliers cardio ③	3				
Vendredi						
9h	Cardio intense ①	4				
10h	Cardio seniors ①	2				
Samedi						
9h	Renforcement musculaire ①	2				
9h	Cardio combat (Tarif Spécial voir p4)	4				
10h	Renforcement musculaire ①	2				



Tissu ou serviette obligatoire pour recouvrir intégralement le tapis de sol, ou apporter son tapis personnel.



			À partir de 4 ans	
			Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Judo ②				
Lundi	17h00 - 18h00 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	CP/CE1 Collège Lycée/Adultes (Préparation physique)		
Mardi	17h00 - 18h00 18h00 - 19h00	CP/CE1 CE2/CM2 Ceinture Jaune et +	Baby	220 € 245 €
Mercredi	16h00 - 17h00 17h00 - 18h00 17h00 - 19h00 19h00 - 20h30	Baby Judo Moyenne section Grande section Compétition Dojo 1 Ceinture Orange minimum Lycée/Adultes	1 cours par semaine	270 € 295 €
Jeudi	17h00 - 18h00 18h00 - 19h00	CP/CE1 CE2/CM2 Ceinture Jaune et +	Compétition	305 € 330 €
Vendredi	17h15 - 18h15 18h15 - 19h30	Grande section Compétition Dojo 1 Ceinture Orange minimum	Ados / Adultes	313 € 338 €
Samedi	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h00 - 12h00	CE2/CM2 CP/CE1 Grande section	Cours supplémentaire uniquement sur demande selon protocole sanitaire en vigueur	



			À partir de 5 ans	
			Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Karaté ②				
Lundi	20h00 - 21h30	Ados Gradés / Adultes	Enfants	260 € 285 €
Mercredi	14h00 - 15h00 15h00 - 16h00	Ados Ados Gradés	Ados / Adultes	285 € 310 €
Samedi	10h00 - 11h00 11h00 - 11h45	CE2/CM1/CM2 Grande section/CP/CE1		



			Adultes	
			Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Kendo				
Mardi	20h00 - 22h00	④	310 €	335 €
Vendredi	19h45 - 22h00	③		

Marche Nordique

Mardi 10h00 - 12h00 Débutants / Intermédiaires
 Jeudi 10h00 - 12h00 Confirmés
 Parcours dans le Bois de Vincennes

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 cours par semaine	270 €	295 €



Nage avec palmes / Pêche / Apnée ①

Lundi 20h00 - 22h00
 Jeudi 20h30 - 22h00

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
	290 €	315 €



Natation ①

À partir
5 ans

! ÉCOLE DE NAGE: Validation de l'inscription après le 1^{er} cours
 Les enfants doivent être prêts sur le bord du bassin aux heures de début de cours indiquées

ÉCOLE DE NAGE - PETIT BAIN (enfants à l'aise)				Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Mardi	18h00 - 18h45	ENA 1	Enfants 5/6 ans		230 €	255 €
	18h45 - 19h30	ENA 2	Grande section maternelle			
ÉCOLE DE NAGE - GRAND BAIN						
Mardi	16h45 - 17h30	EN 1	Enfants 6/7 ans CP	3/4 h	285 €	310 €
	ou 17h30 - 18h15					
	18h15 - 19h00	EN 2	Enfants 7/8 ans CE1	1h 3/4 h	297 € 285 €	322 € 310 €
	19h00 - 19h45	EN 2	Enfants 8/9 ans CE2			
	18h15 - 19h15	EN 3	Enfants 9/10 ans CM1			
	16h45 - 17h30	EN 4	Enfants 10/11 ans CM2			
ÉCOLE DE NAGE COMPÉTITION (2 ENTRAÎNEMENTS)						
Mardi	18h15 - 19h15	ENC	Enfants 10/11 ans CM2		315 €	340 €
Vendredi	18h30 - 19h30					
COMPÉTITION ESPOIR (3 ENTRAÎNEMENTS)						
Lundi	19h00 - 20h00		Enfants 10/12 ans		332 €	357 €
Mardi	19h15 - 20h45					
ou Jeudi	19h00 - 20h30					
Vendredi	19h30 - 20h30					
COMPÉTITION PRÉADOS - ADOS (2 ENTRAÎNEMENTS)						
Mardi	19h15 - 20h45	12 ans et +			315 €	340 €
Jeudi	19h00 - 20h30					
COMPÉTITION ÉLITE (4 ENTRAÎNEMENTS)						
Lundi	19h00 - 20h00	13 ans et +			332 €	357 €
Mardi	19h15 - 20h45					
Jeudi	19h00 - 20h30					
Vendredi	19h30 - 20h30					
PERFECTIONNEMENT PRÉADOS - ADOS						
ou Mardi	19h45 - 20h45	Préados Collège		1h	297 €	322 €
Jeudi	18h00 - 19h00					
ou Lundi	19h00 - 20h00	Ados Lycée		1h 30	315 €	340 €
Jeudi	19h00 - 20h30					
NATATION ADULTES						
Mardi	20h45 - 22h15				267 €	292 €



Pilates

	Horaires	Niveau
Lundi	09h00 - 10h00	Intermédiaires ②
	11h00 - 12h00	Débutants ②
	18h00 - 19h00	Yogalates (Yoga/Pilates) ①
Mardi	18h00 - 19h00	Débutants ②
	19h00 - 20h00	Confirmés ②
	20h00 - 21h00	Intermédiaires ②
Mercredi	9h00 - 10h00	Intermédiaires/Confirmés ①
	10h00 - 11h00	Pilates / Stretch ①
	11h00 - 12h00	Intermédiaires ①
	12h00 - 13h00	Yogalates (Yoga/Pilates) ①
Vendredi	19h00 - 20h00	Confirmés ①
	20h00 - 21h00	Débutants ①
Samedi	9h00 - 10h00	Débutants ②
	10h00 - 11h00	Débutants ②
	11h00 - 12h00	Pilates / Stretch ②

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 cours par semaine	295 €	320 €
Cours supplémentaire uniquement sur demande selon protocole sanitaire en vigueur	+100 €	



Tissu ou serviette obligatoire pour recouvrir intégralement le tapis de sol, ou apporter son tapis personnel.



Self-défense ②

À partir 16 ans

Mardi 19h00-20h00

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
	285 €	310 €



Salsa ①

Lundi 21h00 - 22h00

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Solo	267 €	292 €
Duo	407 €	432 €



Triathlon

Adultes

- **Entraînements course et vélo**
Détails et horaires à déterminer avec le responsable de section au bureau de La Saint Mandéenne
- **Entraînements natation ①**
Mardi 20h45 - 22h15
Jeudi 20h30 - 22h00

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Course et vélo	140 €	165 €
Avec natation	325 €	350 €

Viet Vo Dao ②

À partir
6 ans

Mardi	20h00 - 22h00	Adultes
Mercredi	18h30-19h45	Ados & Compétition
Vendredi	18h15 - 19h30 19h30 - 21h15	CP/CM2 Compétition/Adultes

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
Enfants 1 cours par semaine	270 €	295 €
Ados 1 cours par semaine	290 €	315 €
Compétition Adultes	313 €	338 €



Adultes

Volley Ball ④

Jeu	20h00 - 22h00	Entraînement Loisir
-----	---------------	---------------------

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
	165 €	190 €

Yoga

Mardi	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Yoga Tonic ② Hatha Yoga ②
Jeu	17h00 - 18h00 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	Hatha Yoga ② Yoga /Méditation ② Relaxation Profonde ②
Vendredi	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h00 - 12h00	Yoga Tonic ② Hatha Yoga ② Yoga Doux ②
Samedi	11h00 - 12h00 12h00 - 13h00	Hatha Yoga ① Hatha Yoga ①

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 cours par semaine	295 €	320 €
Cours supplémentaire uniquement sur demande selon protocole sanitaire en vigueur	+100 €	

Nouveau



Tissu ou serviette obligatoire pour recouvrir intégralement le tapis de sol, ou apporter son tapis personnel.



À partir
11 ans



Zumba

Lundi	19h15- 20h00 20h00 - 20h45	Collège/Lycée ③ Adultes ③
Jeu	20h30 - 21h15 21h15 - 22h00	Adultes ① Adultes ①

Tarif annuel	Saint-Mandéen	Non Saint-Mandéen
1 cours par semaine	225 €	250 €
Cours supplémentaire uniquement sur demande selon protocole sanitaire en vigueur	+80 €	

ACCUEIL

Cresco, 4 avenue Pasteur, 2ème étage - 94160 Saint-Mandé

Pour + d'infos www.lasaintmandeenne.fr

01 46 82 85 02

HORAIRE D'OUVERTURE

10h à 12h et de 15h à 18h

du lundi au vendredi

Fermeture pendant les vacances scolaires

et le vendredi de Novembre à Avril

INSCRIPTIONS

À partir du

- **15 juin** pour les réinscriptions
- **22 juin** pour les nouveaux adhérents
- **29 juin** pour l'école de natation

LES SALLES

Centre Sportif Roger Vergne - Piscine

31, rue du Commandant Mouchotte
01 49 57 90 55

1

Salle Omnisport

10, rue Mongenot
01 43 74 72 06

2

École Charles Digeon

24, rue du Commandant Mouchotte

3

Fort neuf de Vincennes

Cours des Maréchaux, 75012 Paris

4

Reprise des activités à partir du 7 septembre 2020

Pas de cours pendant les vacances scolaires

La Saint Mandéenne est une association Loi 1901



Crédit Mutuel

Vincennes

68 rue de Montreuil - 94300 Vincennes
Courriel : 06198@creditmutuel.fr