

# GUIDE DES ACTIVITÉS

*Saison 2025 - 2026*



Maison de quartier Janine Guettard  
45 rue Molière  
91330 YERRES  
assotaillis@gmail.com  
07 66 41 21 20  
association-du-taillis.net



**SPORT**

**RELAXATION**

**CULTURE – LOISIRS**

**EXPRESSION CORPORELLE  
POUR LES ENFANTS**

## Pour mieux nous connaître !



Depuis 1983, notre association de quartiers accueille les adultes de Yerres, des communes avoisinantes et au-delà.

Nous poursuivons les activités pour enfants après une première année encourageante et proposons une quinzaine d'activités, praticables par tous, dans plusieurs domaines : sport, danse, éveil corporel, relaxation, culture, loisirs.

Pour cette nouvelle saison, la Zumba® fera son entrée et la Broderie sera abordée lors de l'atelier Tricot.

Les activités ont lieu toute l'année sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés (zone C).

La plupart des cours ont lieu à la Maison de quartier Janine Guettard située au 45 rue Molière où le plateau d'évolution d'une centaine de mètres carrés accueille des groupes volontairement limités afin de respecter de bonnes distanciations et pour que nos animateurs prêtent d'autant plus d'attention aux participants.

Quelques cours de stretching postural® et de vital gym sont dispensés à la salle polyvalente de l'école du Taillis, toute proche et plus vaste (14 rue René Brun), qui peut accueillir des groupes d'environ une vingtaine de personnes.

Rejoignez-nous nombreux.

Venez profiter de la dynamique des cours collectifs dans une ambiance conviviale et un esprit associatif !

Si vous avez des questions,

n'hésitez pas à visiter notre site :

[www.association-du-taillis.net](http://www.association-du-taillis.net)

ou à nous contacter par e-mail :

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

ou à nous téléphoner : **07 66 41 21 20**

# LES ACTIVITÉS 2025-2026

Planning des activités .....p. 3

## Sport

Gymnastique douce .....p. 4

Pilates .....p. 4

Stretching .....p. 5

Stretching postural® .....p. 5

Vital gym .....p. 6

Zumba® .....p. 6

## Relaxation

Sophrologie .....p. 7

Yoga .....p. 7

## Culture – Loisirs

Ami Club .....p. 8

Couture .....p. 8

Informatique .....p. 9

Tricot / Broderie .....p. 9

## Expression corporelle pour les Enfants

Danse jazz (7 - 10 ans) .....p. 10

Yoga Kids (6 - 12 ans) .....p. 10

## Stages Mensuels pour les Enfants

ContaKids (18 mois, marche acquise – 4 ans) .....

.....p. 11

Yoga Parent-Enfant (3 - 5 ans) .....p. 12

Inscription et paiement en ligne .....p. 13

Tarifs .....p. 14

Règlement intérieur .....p. 15

# PLANNING DES ACTIVITÉS DE LA SAISON 2025-2026

Sport

Relaxation

Culture - Loisirs

Pour les Enfants

Ces cours ont lieu à la Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière - Yerres

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h			<b>DANSE JAZZ ENFANTS</b> (7 - 10 ans) 9h15 à 10h15 <i>Rachel</i>	<b>PILATES ②</b>  9h15 à 10h15 <i>Rachel</i>		
9h30						
10h		<b>GYM DOUCE ①</b>  10h00 à 11h00 <i>Patricia</i>				
10h30				<b>SOPHROLOGIE ②</b>		
11h			<b>YOGA ①</b>  10h45 à 12h00 <i>Manuella</i>	<b>SOPHROLOGIE ②</b>  10h30 à 12h00 <i>Anne D.</i>		<b>YOGA KIDS</b> (6 - 12 ans) 11h15 à 12h15 1 samedi / mois <i>Manuella</i>
11h30	<b>STRETCHING ①</b> 11h30 à 12h30  <i>Rachel</i>	<b>INFORMATIQUE</b> 11h15 à 12h45 2 mardis / mois <i>Claude</i>				
12h					<b>PILATES ④</b> 11h30 à 12h30 <i>Rachel</i>	
12h30						
13h						
13h30	<b>COUTURE ①</b> 13h30 à 16h30  Du 29 septembre 2025 au 30 mars 2026  <i>Françoise</i>					
14h		<b>COUTURE ②</b>  14h00 à 17h00 Saison complète <i>Anne L.</i>	<b>GYM DOUCE ②</b>  14h00 à 15h00 <i>Patricia</i>	<b>AMI CLUB</b>  14h00 à 17h00 Scrabble Jeux <i>Liliane</i>	<b>TRICOT / BRODERIE</b>  14h00 à 17h00 <i>Liliane</i>	
14h30						
15h						
15h30				<b>ZUMBA®</b>		
16h				15h15 à 16h15 <i>Patricia</i>		
16h30						
17h						
17h30			<b>YOGA ②</b>			
18h	<b>STRETCHING ②</b> 18h15 à 19h15 <i>Pascal</i>	<b>PILATES ①</b> 18h15 à 19h15 <i>Rachel</i>	17h30 à 18h45 <i>Valérie</i>	<b>PILATES ③</b> 18h10 à 19h10 <i>Rachel</i>		
18h30						
19h			<b>YOGA ③</b>			
19h30	<b>STRETCHING POSTURAL® ①</b> 19h30 à 20h30 <i>Pascal</i>	<b>SOPHROLOGIE ①</b> 19h30 à 21h00 <i>Anne D.</i>	19h à 20h15 <i>Valérie</i>	<b>YOGA ④</b> 19h15 à 20h30 <i>Valérie</i>		
20h						
20h30						
20h45						
21h						

Ces cours ont lieu à la Salle polyvalente de l'école du Taillis- 14 rue René Brun - Yerres

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h15		<b>STRETCHING POSTURAL® ②</b> 18h15 à 19h15 <i>Pascal</i>				
19h						
19h15						
19h30		<b>VITAL GYM</b> 19h15 à 20h15 <i>Pascal</i>				
20h						
20h30						

## Gym douce – Pour se sentir bien dans son corps !



Avec ces séances, vous entretiendrez votre souplesse, votre force musculaire, votre équilibre, favorisant ainsi le maintien de votre mobilité.

Si chaque séance commence et se termine par des étirements basés sur la respiration, l'échauffement se fait sur une musique rythmée afin de solliciter le système cardiovasculaire, mais aussi la coordination, la mémoire et l'équilibre.

Les exercices plus spécifiques de souplesse et d'entretien musculaire se font sur un rythme plus lent, pour prendre conscience des réactions du corps, en se servant de la respiration.

### GYMNASTIQUE DOUCE



**Mardi de 10h00 à 11h00** ou **Mercredi de 14h00 à 15h00**

Lieu : à la Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL** (1 séance par semaine) : **192 € + adhésion**

## Pilates – Bien-être en douceur et en profondeur !

La méthode Pilates est une activité physique pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

Le Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui le pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices, accessibles à tous.



### PILATES



**Mardi de 18h15 à 19h15** ou **Jeudi de 9h15 à 10h15**  
ou **Jeudi de 18h10 à 19h10**  
ou **Vendredi de 11h30 à 12h30**

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL** (1 séance par semaine) : **222 € + adhésion**

# Stretching – Souplesse, équilibre, mobilité !

Exercices visant à redonner à nos muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire.

Après chaque séance, vous aurez une sensation de bien-être, vous obtiendrez : un meilleur maintien général du corps, une meilleure prise de conscience de votre corps, une respiration plus ample et plus profonde, des muscles assouplis parce que mieux oxygénés et mieux irrigués.

Assouplissement et relaxation sont les deux objectifs du stretching. Oui, vous pouvez retrouver votre souplesse. Il n'y a pas d'âge pour pratiquer cette discipline.



## STRETCHING

**Lundi de 11h30 à 12h30** (avec Rachel) OU

**Lundi de 18h15 à 19h15** (avec Pascal)

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL** (1 séance par semaine) : **192 € + adhésion**



# Stretching postural<sup>®</sup> – Tonicité et souplesse !



Chaque exercice, construit progressivement et lentement, vous fera découvrir votre musculature profonde (posturale), vous fera prendre conscience tout à la fois de vos souplesses et de vos raideurs musculaires et apportera un mieux-être à votre corps.

Tout en étant collectifs, les cours ont une approche strictement individuelle. Chacun travaille dans son propre registre et progresse à son rythme. La voix du professeur vous motivera lors de la mise en place des étapes successives de la construction des postures ponctuées par une respiration spécifique.

## STRETCHING POSTURAL<sup>®</sup>

**Lundi de 19h30 à 20h30**

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**Mardi de 18h15 à 19h15**

Lieu : Salle polyvalente de l'école du Taillis – 14 rue René Brun à Yerres

**TARIF ANNUEL** (1 séance par semaine) : **222 € + adhésion**



## Vital Gym – Pour se maintenir en forme !



Chaque séance débute systématiquement par un échauffement complet (environ 10 mn) : sollicitation articulaire, éveil musculaire, sollicitation du système cardio-pulmonaire, maîtrise du corps et de l'espace.

Le corps de séance (environ 30 mn) comprend en général une tonification musculaire et des exercices de coordination.

À chaque séance, 15 minutes sont consacrées au renforcement musculaire : abdominaux – fessiers, haut et bas du corps.

Un étirement des groupes musculaires sollicités termine la séance, puis retour au calme.

### VITAL GYM



**Mardi de 19h15 à 20h15**

Lieu : Salle polyvalente de l'école du Taillis – 14 rue René Brun à Yerres

**TARIF ANNUEL** (1 séance par semaine) : **192 € + adhésion**

## ZUMBA® – Se fortifier en dansant !



La Zumba®, c'est une méthode d'entraînement physique et complète basée sur la danse et le fitness, créée en Colombie dans les années 90.

La méthode allie des chorégraphies simples de danses latines au cardio et à la préparation musculaire, rythmées par des musiques latines, pour un combo sportif fun et efficace.

C'est l'occasion de brûler des calories, de tonifier les muscles, d'améliorer la coordination et la condition cardiovasculaire, tout en évacuant le stress dans la joie et la bonne humeur.

### ZUMBA®



**Mercredi de 15h15 à 16h15**

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL** (1 séance par semaine) : **222 € + adhésion**

# Sophro-Relaxation – Détente et équilibre intérieur !

La spécificité de la Sophrologie réside dans sa pratique régulière. Grâce à des exercices de respiration, de Relaxation Dynamique, (mouvements associés à la respiration) et de visualisation positive, elle favorise récupération mentale et physique apportant détente et bien-être.

La Sophrologie agit sur la gestion des émotions, du stress et de l'anxiété, améliore la qualité du sommeil, vous prépare mentalement à des événements ...

Véritable art de vivre, la Sophrologie vous accompagne chaque jour comme une alliée qui vous permet de profiter de vos ressources intérieures insoupçonnées et d'aborder positivement la vie.

Sophrologue inscrite au RNCP, diplômée de l'E.D.H.E.S et Bioanalyse.

Site : <https://annedelfaut-sophrologue.fr/> - Tél. 06 70 98 26 18.



## SOPHRO-RELAXATION

**Mardi de 19h30 à 21h00** ou **Jeudi de 10h30 à 12h00**

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL** (1 séance par semaine) : **240 € + adhésion**



# Yoga – Bien-être physique, psychique et mental, sérénité !



Le yoga est une discipline millénaire qui trouve son origine en Inde. La racine "yuj" du mot "yoga" signifie unir, relier. Le yoga est un cheminement qui contribue à l'harmonie du corps et de l'esprit.

Dans un contexte bienveillant, les séances de yoga proposent un enchaînement de postures dans lesquelles la respiration joue un rôle fondamental, des exercices respiratoires, auxquels peuvent être associées méditation et relaxation.

**Manuella** est professeure diplômée de Yoga Intégral par Culture Yoga, École Internationale de Yoga. Le yoga intégral est la fusion de différentes méthodes existantes de yoga se basant sur les enseignements de Sri Aurobindo.

Le yoga enseigné à l'Institut Français de Yoga, où a été formée **Valérie**, est inspiré de l'enseignement de T.K.V. Desikachar et s'inscrit plus largement dans la lignée de son père le yogi T. Krishnamacharya.

## YOGA

Avec Manuella : **Mercredi de 10h45 à 12h00**

Avec Valérie : **Mercredi de 17h30 à 18h45** ou **de 19h à 20h15** ou **Jeudi de 19h15 à 20h30**

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL ADULTES** (1 séance par semaine) : **240 € + adhésion**



## Ami club – Jouez, se distraire et bavarder entre amis !



Envie de rompre l'isolement et de passer un agréable après-midi ? Bienvenue à l'Ami Club du Taillis !

Des partenaires vous attendent pour jouer et seront ravis de faire de nouvelles connaissances pour partager des parties de scrabble ou autres jeux de cartes ou de société.

Jeux à disposition mais vous pouvez aussi apporter les vôtres !

N'hésitez pas à faire part de vos envies pour rendre encore plus chaleureux ce plaisir d'être ensemble, en toute convivialité.

### APRES-MIDI RENCONTRE

**Jeudi de 14h00 à 17h00**

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL (1 après-midi par semaine) : 42 € + adhésion**

## Couture – Portez vos propres créations !



Quel que soit votre niveau en couture, nos professeurs vous accompagnent, de la prise en main de la machine à la réalisation de vos projets personnels, accessoires ou vêtements, en vous transmettant une méthodologie efficace.

Elles vous guideront pas à pas dans l'apprentissage des gestes techniques, du vocabulaire spécifique et de l'utilisation du matériel adéquat, afin de vous rendre de plus en plus autonome et que la couture devienne un réel plaisir, dans la bonne humeur et le partage.

### ATELIER DE COUTURE

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard, 45 rue Molière à Yerres.

**Avec Françoise, le Lundi de 13h30 à 16h30,  
du 29 septembre 2025 au 30 mars 2026**

**TARIF ANNUEL (1 cours par semaine) : 180 € + adhésion**

**Avec Anne L., le Mardi de 14h00 à 17h00 (saison complète)**

**TARIF ANNUEL (1 cours par semaine) : 270 € + adhésion**





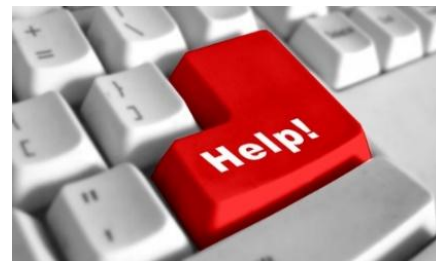
# Informatique – Domptez votre portable !

Installer un logiciel ou une imprimante, se connecter à internet, créer sa boîte mail, retoucher des photos...

Vos dossiers et documents se classeront sur votre disque dur comme vous l'aurez décidé. Vous pourrez ensuite les modifier, les imprimer ou les sauvegarder sur votre clé USB.

Vous composerez votre programme, selon vos besoins, venez avec votre ordinateur portable et vos questions !

Chaque séance dure 1 heure 30 et a lieu deux mardis par mois, de 11h15 à 12h45.



## ANIMATION INFORMATIQUE

**2 Mardis par mois de 11h15 à 12h45**

(calendrier des dates fourni en début de trimestre)

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL (2 cours par mois) : 150 € + adhésion**

# Tricot / Broderie – Des aiguilles et de la bonne humeur !



**Tricoter** et crocheter, ce n'est pas seulement faire plaisir ou vous faire plaisir en réalisant un vêtement. C'est aussi, et surtout, un moment pour vous reconnecter à vous-même, car, c'est prouvé, le tricot et le crochet ont des vertus apaisantes et relaxantes, alors n'attendez plus pour participer à notre atelier collectif ! Pour tricoteuses chevronnées ou débutantes qui ont déjà appris les bases mais qui voudraient se perfectionner et rencontrer des passionnées.

Des aiguilles, de la laine, un thé chaud : tout pour passer un moment convivial autour du tricot !



**Broder** est une activité créative qui demande de la concentration, un peu de technique et qui permet aussi comme le Tricot, le Crochet, de s'évader, de se vider l'esprit avec la satisfaction de réaliser quelque chose de beau. La Broderie au point de croix, la broderie traditionnelle sont les deux types de broderies les plus populaires. La broderie est l'art de décorer le tissu de différentes façons : au ruban, avec des perles, au crochet...

Les brodeuses débutantes comme confirmées pourront passer un moment chaleureux ensemble... Que du Bonheur !

## TRICOT / BRODERIE

**Vendredi de 14h00 à 17h00**

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL TRICOT / BRODERIE (1 après-midi par semaine) : 42 € + adhésion**

## Expression corporelle pour les Enfants

### Danse jazz – Pour les Enfants de 7 à 10 ans.

Une manière ludique de développer la motricité, notamment par la coordination ou l'indépendance des membres, d'appréhender sur des thèmes musicaux variés la maîtrise du mouvement dans l'espace et de travailler une mémoire corporelle par l'enchaînement de pas.

En plus d'être une formidable activité sportive et ludique, la **danse jazz** développe grandement l'esprit créatif, et ce, notamment grâce à la diversité et la richesse des chorégraphies.

A travers la pratique de cette discipline, réputée pour bénéficier d'une grande variété musicale, les enfants se familiarisent avec plusieurs univers musicaux et s'ouvrent à divers horizons acoustiques.

**La danse jazz permet, aussi et surtout, de s'amuser et de se faire plaisir !**



### DANSE JAZZ ENFANTS

**Mercredi de 9h15 à 10h15**

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL** (1 séance par semaine) : **150 € + adhésion**



### Yoga Kids – Pour les Enfants de 6 à 12 ans.



Le yoga, ce n'est pas que pour les grands ! Cette activité se pratique aussi chez les petits. Le yoga est source de nombreux bienfaits chez les enfants dès le plus jeune âge. Apprendre à se concentrer, à avoir confiance en soi et mieux se connaître, tels sont les apports d'une telle pratique chez des enfants qui ont beaucoup d'énergie ou au contraire, qui sont trop réservés. Le cours de yoga est rythmé et ludique.

**L'apprentissage du yoga chez les enfants se fait essentiellement par le jeu et la narration** via des postures et une initiation aux exercices de respiration. Il y a donc des postures spécialement prévues pour les petits pour qu'ils puissent facilement les reproduire par exemple : le chat, l'arbre, le cobra, la sauterelle, le chien, le papillon...

### YOGA KIDS

Places limitées à 8 enfants par séance.

**1 Samedi par mois de 11h15 à 12h15** (selon calendrier des dates fourni début septembre)

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL** (1 séance par mois) : **150 € + adhésion**





## STAGES MENSUELS

### Expression corporelle pour les Enfants

Deux stages sont proposés à l'année par nos Animatrices :

- ContaKids pour les Enfants de 18 mois (marche acquise) à 4 ans, animé par Rachel Duray.
- Yoga Parent-Enfant de 3 à 5 ans, animé par Manuella Lodato.

**Pour ces deux activités, compléter le bulletin d'inscription STAGES.**

## ContaKids –

Pour les Enfants de 18 mois, marche acquise - 4 ans



Contakids est une méthode qui tend à développer un canal de communication entre le parent et l'enfant à travers le contact physique, le jeu et le mouvement. L'enfant et le parent sont en dehors de leurs rôles habituels, ils se rencontrent de manière plus égale et peut être davantage au niveau du langage de l'enfant. À travers ces mouvements, l'enfant acquiert et améliore ses capacités motrices et sa confiance en lui ainsi que le parent.

Contakids invite l'adulte à se reconnecter à l'enfant qu'il était et à partager cela avec son enfant.

Voici un lien YouTube où vous pourrez vous faire une idée du contenu du cours :

[https://youtu.be/oW\\_LR5TDqRo?si=VF\\_BvfqoxFbos0TM](https://youtu.be/oW_LR5TDqRo?si=VF_BvfqoxFbos0TM)

Un samedi par mois de 9h30 à 10h15

## CONTAKIDS

**Un samedi par mois de 9h30 à 10h15** (selon calendrier des dates fourni début septembre)

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL** (10 séances) : **15 € la séance ou 150 €** (à régler à Rachel Duray, animatrice de cet atelier).

**+ 5 € d'adhésion ou 10 € si adhésion Famille à régler, acquise pour l'année complète, à l'association du Taillis** par carte bancaire sur notre site ou par chèque.

**Téléphone : 06 62 07 89 35 / Facebook "racheldpilates" / Instagram "contakidsyerres"**

# YOGA PARENT-ENFANT –

Pour les Enfants de 3 à 5 ans



L'approche ludique du yoga duo parent-enfant invite à découvrir la respiration, la méditation, l'éveil du corps, les postures à deux, à travers l'imaginaire, les jeux, les chants et les rires.

Les enfants et les parents pratiquent ensemble une activité, à la fois relaxante et tonifiante, avec complicité.

Un moment de partage dans la douceur et la bienveillance.

## YOGA PARENT-ENFANT

**Un samedi par mois de 10h00 à 11h00** (selon calendrier des dates fourni début septembre)

Lieu : Maison de quartier Janine Guettard – 45 rue Molière à Yerres

**TARIF ANNUEL** (10 séances) : **15 € la séance ou 150 €** (à régler à Manuella Lodato, animatrice de cet atelier).

**+ 5 € d'adhésion ou 10 € si adhésion Famille à régler, acquise pour l'année complète, à l'association du Taillis** par carte bancaire sur notre site ou par chèque.

Téléphone : 06 84 33 40 91



## INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE

Rendez-vous sur notre site internet : [association-du-taillis.net](http://association-du-taillis.net)

Rubrique



### Inscription pour la saison 2025-2026

En vous rendant sur la page sécurisée mise à votre disposition avec le Crédit Mutuel

- vous complétez vos coordonnées et informations
- vous cochez l'adhésion qui vous concerne et les activités auxquelles vous vous inscrivez
- vous payez par carte bancaire en une fois

Avec cette méthode d'inscription, vous n'avez plus de papier à nous faire parvenir, sauf votre certificat médical que vous pouvez remettre à l'animateur de votre activité.

Vos informations personnelles seront traitées selon notre politique de gestion des données.

Les règlements en 3 fois sont toujours possibles mais **uniquement par chèques**, selon la procédure habituelle : par courrier, ou en déposant dans une de nos boîtes à lettres, à Association du Taillis – 45 rue Molière (91330) Yerres,

**Les chèques vacances ou coupons-sport ANCV sont également acceptés.**



## BON A SAVOIR :

- Reprise : le 15 septembre 2025 jusqu'au 30 juin 2026 (hors jours fériés et vacances scolaires - zone C).
- Si vous vous inscrivez à plusieurs activités, **NE RÉGLEZ QU'UNE SEULE ADHÉSION.**

**Personne seule : 21 € / Enfant : 15 € / Couple ou Famille : 30 €**

- Le règlement d'une cotisation autorise la pratique de l'activité une fois par semaine, sauf pour : **l'INFORMATIQUE** (2 mardis par mois), le **YOGA KIDS 6 - 12 ans** (1 samedi par mois),
- Pour le **CONTAKIDS (18 mois, marche acquise - 4 ans)** et le **YOGA PARENT-ENFANT (3 - 5 ans)** (1 samedi par mois), **l'adhésion de 5 € par personne ou 10 € si adhésion Famille, acquise pour la saison complète**, est à régler à l'association, **la cotisation** est à régler directement à l'Animatrice.



## TARIFS DES ACTIVITÉS DE LA SAISON 2025-2026

**ADHÉSION : Personne seule : 21 € / Enfant : 15 € / Couple ou Famille : 30 €**  
**SI VOUS PARTICIPEZ À PLUSIEURS ACTIVITÉS, NE RÉGLEZ QU'UNE SEULE ADHÉSION.**

<b>SPORT</b>				
Gymnastique douce ①	Mardi	10h00 – 11h00	<b>192 €</b>	Patricia – Maison de quartier
Gymnastique douce ②	Mercredi	14h00 – 15h00	<b>192 €</b>	Patricia – Maison de quartier
Pilates ①	Mardi	18h15 – 19h15	<b>222 €</b>	Rachel – Maison de quartier
Pilates ②	Jeudi	9h15 – 10h15	<b>222 €</b>	Rachel – Maison de quartier
Pilates ③	Jeudi	18h10 – 19h10	<b>222 €</b>	Rachel – Maison de quartier
Pilates ④	Vendredi	11h30 – 12h30	<b>222 €</b>	Rachel – Maison de quartier
Stretching ①	Lundi	11h30 – 12h30	<b>192 €</b>	Rachel – Maison de quartier
Stretching ②	Lundi	18h15 – 19h15	<b>192 €</b>	Pascal – Maison de quartier
Stretching postural® ①	Lundi	19h30 – 20h30	<b>222 €</b>	Pascal – Maison de quartier
Stretching postural® ②	Mardi	18h15 – 19h15	<b>222 €</b>	Pascal - Salle polyvalente
Vital gym	Mardi	19h15 – 20h15	<b>192 €</b>	Pascal– Salle polyvalente
Zumba®	Mercredi	15h15 – 16h15	<b>222 €</b>	Patricia – Maison de quartier
<b>RELAXATION</b>				
Sophrologie ①	Mardi	19h30 – 21h00	<b>240 €</b>	Anne D. – Maison de quartier
Sophrologie ②	Jeudi	10h30 – 12h00	<b>240 €</b>	Anne D. – Maison de quartier
Yoga ①	Mercredi	10h45 – 12h00	<b>240 €</b>	Manuella – Maison de quartier
Yoga ②	Mercredi	17h30 – 18h45	<b>240 €</b>	Valérie – Maison de quartier
Yoga ③	Mercredi	19h00 – 20h15	<b>240 €</b>	Valérie – Maison de quartier
Yoga ④	Jeudi	19h15 – 20h30	<b>240 €</b>	Valérie – Maison de quartier
<b>CULTURE - LOISIRS</b>				
Ami Club (Scrabble – jeux...)	Jeudi	14h00 – 17h00	<b>42 €</b>	Liliane – Maison de quartier
Couture ①	Lundi	13h30 – 16h30	<b>180 €</b>	Françoise – Maison de quartier Du 29-09-2025 au 30-03-2026
Couture ②	Mardi	14h00 – 17h00	<b>270 €</b>	Anne L. – Maison de quartier
Informatique	Mardi	11h15 – 12h45	<b>150 €</b>	Claude – Maison de quartier 2 mardis par mois
Tricot / Broderie	Vendredi	14h00 – 17h00	<b>42 €</b>	Liliane – Maison de quartier
<b>POUR LES ENFANTS</b>				
Danse jazz ENFANTS (7 - 10 ans)	Mercredi	9h15 – 10h15	<b>150 €</b>	Rachel – Maison de quartier
Yoga KIDS (6 - 12 ans)	Samedi	11h15 – 12h15	<b>150 €</b>	Manuella – Maison de quartier 1 samedi par mois
<b>STAGES MENSUELS - EXPRESSION CORPORELLE POUR LES ENFANTS</b> Bulletin d'inscription " Stages "				
ContaKids : Atelier PARENT-ENFANT (18 mois, marche acquise - 4 ans)	Samedi	9h30 – 10h15	<b>150 €</b>	Rachel – Maison de quartier STAGE 1 samedi par mois
Yoga PARENT-ENFANT (3 - 5 ans)	Samedi	10h00 – 11h00	<b>150 €</b>	Manuella – Maison de quartier STAGE 1 samedi par mois

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR (Édition de septembre 2025)

Association à but non lucratif régie par la loi du 1er juillet 1901 – Siret : 329 034 797 00020 – APE : 9499Z.

## 1. CONDITIONS GÉNÉRALES

Les inscriptions aux activités s'effectuent pour l'année scolaire complète. Aucune inscription n'est reconduite d'une année sur l'autre. Les activités s'adressent à tous les publics **hors jours fériés et congés scolaires (zone C)**. Pour les activités sportives ou de relaxation, un certificat médical d'aptitude est obligatoire et doit être fourni à l'inscription. L'Association se dégage de toute responsabilité à l'égard des personnes qui ne fourniraient pas ce document. Toute personne absente à un cours ne peut le remplacer que dans la même discipline.

## 2. ADHÉSION

Une adhésion annuelle est obligatoire pour faire partie de l'Association. Un justificatif, valable pour la durée de la saison en cours (période scolaire), est remis à chaque adhérent. Il est strictement personnel et ne peut être cédé à un tiers sous peine de radiation de l'Association. L'adhésion à un stage sera déduite de l'adhésion annuelle si l'adhérent souhaite s'inscrire à l'une de nos activités de la saison en cours.

## 3. ADMINISTRATION

Le Bureau se compose de membres rééligibles tous les trois ans lors de l'assemblée générale. En cas de vacance au cours de cette période, l'assemblée générale ordinaire annuelle procèdera à l'élection du ou des remplaçants. Afin de préserver et développer toutes les sensibilités faisant la force de l'Association, il a été décidé à l'unanimité du Bureau qu'un seul adhérent par foyer pourrait se présenter à l'élection de celui-ci. Les salariés et auto-entrepreneurs pourront se présenter à l'élection du Bureau après 5 ans d'ancienneté et l'approbation unanime des Membres du Bureau.

## 4. INSCRIPTIONS

- Soit via notre site internet [association-du-taillis.net](http://association-du-taillis.net),
- Soit par courrier adressé à l'Association du Taillis – 45 rue Molière (91330) Yerres.

## 5. PAIEMENT

Le paiement s'effectue pour l'année selon les tarifs diffusés lors du lancement de la saison. Il est exigible dès l'inscription, soit :

- Au comptant par carte bancaire via notre site internet [association-du-taillis.net](http://association-du-taillis.net),
- Au comptant par chèque bancaire, ou fractionné en trois chèques remis à l'inscription.
  - ✓ Vous réglez en un chèque : le montant doit comprendre l'adhésion obligatoire et la ou les cotisations,
  - ✓ Vous réglez en 3 chèques : le premier chèque doit comprendre l'adhésion obligatoire.
  - ✓ Les chèques vacances ou coupons-sport ANCV sont également acceptés.

Le paiement autorise la pratique de l'activité une fois par semaine, sauf en cas de spécifications particulières. Pour les inscriptions en cours d'année, le paiement s'effectue pour le trimestre engagé et à venir.

Tout trimestre commencé n'est pas remboursable.

Pour les trimestres à venir, un remboursement peut être effectué en cas de déménagement hors de la région sur présentation d'un justificatif ou en cas d'incapacité physique sur présentation d'un certificat médical. Ces documents doivent être fournis durant la saison concernée. La délivrance d'une attestation employeur ne donnera lieu à aucun remboursement en cas de cessation d'activité.

L'adhésion annuelle n'est pas remboursable.

En fonction des résultats financiers, les Adhérents qui pratiquent deux activités ou plus reçoivent, dans le courant de la saison (à titre indicatif en avril), un chèque-ristourne de 15% des montants cumulés des cotisations réglées. Cette ristourne s'applique également aux Adhérents inscrits en Couple ou Famille même s'ils ne pratiquent qu'une seule activité chacun. Cette ristourne ne s'applique pas aux activités Ami Club, Informatique, Tricot, Broderie et les activités Enfants.

Les animateurs bénévoles et les Membres du Bureau peuvent bénéficier d'une cotisation gratuite pour l'activité de leur choix après un an de présence.

Les animateurs salariés ou auto-entrepreneurs bénéficient d'une réduction de 50% sur le montant des cotisations des activités pratiquées au sein de l'Association en devenant Adhérent.

## 6. ANNULATION D'ACTIVITÉS

L'Association se réserve le droit d'annuler une activité ou un cours si le nombre de participants est insuffisant et si les recettes ne couvrent pas les dépenses.

## 7. UTILISATION DES LOCAUX ET MATÉRIELS

Les locaux sont réservés aux activités programmées. Cependant, des réunions, des expositions ou des stages relatifs aux activités peuvent être acceptés durant la période scolaire sur accord du Bureau au minimum 15 jours à l'avance. Elles ne pourront en aucun cas perturber les activités programmées.

Le matériel nécessaire aux activités ne peut être prêté aux Adhérents, animateurs, ou Membres du Bureau.

Les clés permettant l'accès aux locaux ne peuvent être détenues que par les Membres du Bureau et les animateurs.



*L'Association du Taillis,*

*les activités du mieux-vivre pour tous !*



**Maison de quartier Janine Guettard**

**45 rue Molière**

**91330 YERRES**

**assotaillis@gmail.com**

**07 66 41 21 20**

**association-du-taillis.net**