

**MARS AU FÉMININ**

LE **SPORT PARTOUT**  
ET **POUR TOUTES**

**DÉCOUVREZ LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES**



ACTIVITÉ ZEN | AIKIDO | BASKET-BALL | COURSE À PIED | DANSE AFRICAINE | ESCRIME | FITNESS | GYMNASTIQUE | HAPPY DANCE  
KARATÉ | MARCHÉ NORDIQUE | RENFORCEMENT MUSCULAIRE | STRETCHING | TAEKWONDO | TAÏSO | TRAINING-JITSU

**DU 11 AU 31 MARS 2024**

**LANCEZ-VOUS**  
**PRATIQUEZ LE SPORT**  
**DE VOTRE CHOIX !**

LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES DE L'OMEPS S'ENGAGENT

# MARS AU FÉMININ

DU 11 AU 31 MARS 2024

# LE PROGRAMME

PRATIQUEZ LE SPORT DE VOTRE CHOIX !

## ... ASCB BASKET ...

**LUNDI 11 MARS 2024**  
21H - 22H30 - BASKET-BALL (16 ANS ET PLUS)

**LANGÉVIN WALLON**  
9 RUE HENRI GATINOT 92320 CHÂTILLON

## ... CCR92 ...

**MARDI 12 MARS 2024**  
18H30 - 20H00 - COURSE À PIED (ENFANTS, 15 ET PLUS)

**STADE DE CHÂTILLON**  
35 AVENUE CLÉMENT PERRIÈRE

**MERCREDI 13 MARS 2024**  
18H30 - 20H00 - COURSE À PIED (ENFANTS, 15 ET PLUS)

**STADE DE CHÂTILLON**  
35 AVENUE CLÉMENT PERRIÈRE

**JEUDI 14 MARS 2024**  
18H30 - 20H00 - COURSE À PIED (ENFANTS, 15 ET PLUS)

**LSTADE DE CHÂTILLON**  
35 AVENUE CLÉMENT PERRIÈRE

**DIMANCHE 17 MARS 2024**  
10H - 12H - MARCHÉ NORDIQUE

**FÔRET DE CLAMART**  
CARREFOUR DE L'ANÉMOMÈTRE

## ... ESCRIME ...

**LUNDI 11 MARS 2024**  
18H - 19H (6 À 12ANS)  
19H - 20H (12 À 16 ANS)  
20H - 22H (17+ / ADULTES)

**MERCREDI 13 MARS 2024**  
15H30 - 16H30 (6 À 12ANS)  
16H30 - 18H (6 À 12ANS)  
18H - 19H30 (12 À 16 ANS)  
19H30 - 20H30 (17+ / ADULTES)

**ESPACE MAISON BLANCHE**  
2, AVENUE SAINT-EXUPÉRY 92320 CHÂTILLON

## ... GAMA AIKIDO ...

**MARDI 12 MARS 2024**  
12H15-13H15 (16ANS ET PLUS)  
20H-21H30 (16ANS ET PLUS)

**JEUDI 14 MARS 2024**  
12H15-13H15 (16ANS ET PLUS)  
20H-21H30 (16ANS ET PLUS)

**VENDREDI 15 MARS 2024**  
12H15-13H15 (16ANS ET PLUS)  
18H30-20H30 (16ANS ET PLUS)

**DOJO-LANGÉVIN**  
9 RUE HENRI GATINOT 92320 CHÂTILLON

## ... GC TAEKWONDO ...

**MARDI 26 MARS 2024**  
19H00-20H00 - TAEKWONDO CLASSIQUE  
ENFANTS (7-12 ANS)

**GYMNASE GEORGE SAND**  
55R GAY LUSSAC CHÂTILLON

**VENDREDI 29 MARS 2024**  
TAEKWONDO CLASSIQUE  
19H30-21H00 - ADOS ADULTES (13 ANS +)

**GYMNASE MARCEL DORET**  
18-20 RUE GAY LUSSAC 92320 CHÂTILLON

## ... SCMC JUDO ...

TAISO - TRAINING-JITSU (16 ANS +)

**DOJO-ESPACE MAISON BLANCHE**  
2 AVENUE SAINT-EXUPÉRY 92320 CHÂTILLONIPSUM

## ... UCC KARATÉ ...

**MERCREDI 13 MARS 2024**  
18H30 - 19H30 (9-12 ANS)  
19H30 - 20H45 (12 ANS ET PLUS)

**DOJO-LANGÉVIN**  
9 RUE HENRI GATINOT 92320 CHÂTILLON

## ... SCMC GYM VOLONTAIRE ...

**LUNDI 11 MARS 2024**  
9H00 - 10H00 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
10H00 - 11H00 - CUISSE-ABDOS-FESSIERS  
12H15 - 13H15 - FITNESS  
17H30 - 18H30 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
18H30 - 19H30- PÔLE ZEN

**MARDI 12 MARS 2024**  
8H30 - 9H30 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
9H30 - 10H30 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
10H30 - 11H30 - GYMNASTIQUE SENIOR  
11H30 - 12H30 - GYMNASTIQUE SENIOR  
14H15 - 15H15 - STRETCHING  
15H15 - 16H15 - STRETCHING  
18H30 - 19H30 - GYM TONIQUE

**MERCREDI 13 MARS 2024**  
12H00 - 13H00 - GYM TONIC  
17H30 - 18H30 - ABDOS-FESSIERS  
18H30 - 19H30 - ABDOS-DOS

**JEUDI 14 MARS 2024**  
8H30 - 9H30 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
9H30 - 10H30 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
10H30 - 11H30 - GYM SÉNIOR  
11H30 - 12H30 - GYM SÉNIOR  
14H15 - 15H15 - STRETCHING  
15H15 - 16H15 - STRETCHING  
18H30 - 19H30 - BODY ZEN  
19H30 - 21H00 - HAPPY DANCE

**VENDREDI 15 MARS 2024**  
9H00 - 10H00 - CUISSES ABDOS FESSIERS  
10H00 - 11H00 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
12H30 - 13H30 - BODY SCULPT  
17H30 - 18H30 - GYM DYNAMIQUE  
18H30 - 19H30 - DANSE AFRICAINE

**SAMEDI 16 MARS 2024**  
10H30 - 11H30 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
11H30 - 12H30 - STRETCHING ET MOBILITÉ

**GYMNASE LANGÉVIN WALLON**  
9 RUE HENRI GATINOT 92320 CHATILLON