



**ACTIVITES SPORTIVES - MODALITES D'INSCRIPTIONS 2019/2020**

DISCIPLINE	ASSOCIATION	LIEU - DATES D'INSCRIPTIONS
<b>AEROMODELISME</b>	<b>RCMCO</b> Base de loisirs des Queues de Forêt à Ingré Contact site internet : rcmco.fr, rubrique Contact	Ecole de pilotage tous les samedis et dimanches de 17h à 19h30 du 5/10 au 28/4 Indoor : gymnase des Trois Fontaines Outdoor : base de loisirs des Queues de Forêt, Ingré
<b>AIKIDO</b>	<b>AIKIDO-CLUB (à partir de 6 ans)</b> www.aikido-saintjeandelaruelle.fr mail : aikidoclub.sjdr@gmail.com	<b>Dojo Bernard Choulot (au-dessus de Kiabi)</b> reprise le <b>mardi 3 septembre</b> , inscriptions sur place aux cours Enfants : Mardi 18h à 19h30 Adultes : Mardi 19h30 à 21h30 et vendredi 19h15 à 21h15
<b>ATHLETISME</b>	<b>Association Sportive d'Athlétisme (ASA St Jean de la Ruelle) de 6 ans jusqu'à vétéran</b> Mail: asaj45@gmail.com - Site: https://asaj.clubevo.com/ Contact : M. BOUKHARIR 06 58 33 29 97	Le samedi de 10h à 12h sur le stade Maurice Millet + hors stade selon la demande toute la semaine
<b>BADMINTON</b>	<b>ALERTE ST JEAN BADMINTON (à partir de 7 ans)</b> Tél 02 38 43 75 10 Site internet : http://alerte.saintjean.free.fr Mail: asjbadm.contact@gmail.com	Gymnase Trois Fontaines : adultes (et compétiteurs) mardi 20h30-23h, reprise le 3/9 inscriptions pour l'école de badminton à partir du vendredi 6/9 à partir de 19h (tous les jeunes) - Ecole de badminton vendredi de 17h30 à 19h (7-11ans) ; 19h-20h30 (12-17ans), reprise 13/9 - Adultes/ados (et compétiteurs) vendredi 20h30-23h, reprise le 6/9 - Découverte famille et adultes/ados (et compétiteurs) samedi 9h-12h, reprise 14/9
<b>BASKET</b>	<b>BASKET CLUB SAINT JEAN DE LA RUELLE (de 5 à 11 ans)</b> 02 38 74 94 02 - 06 52 34 45 00 Mail : debard.jean-paul@neuf.fr	<b>Gymnase des Trois Fontaines - Reprise lundi 9 septembre</b> 2013-2014 : lundi 17h-18h ; 2012-2011 : lundi 18h-19h30 ; 2010-2009 : mardi 17h-19h ; jeudi 18h-19h30
<b>BOXE ANGLAISE</b>	<b>RISING BOXE SAINT JEAN DE LA RUELLE (à partir de 7 ans)</b>	<b>Salle multisports, complexe sportif Maurice Millet, rue Maurice Millet (à côté du Collège Max Jacob) - Reprise le 3 septembre</b> Lundi 17h45-21h ; mercredi 17h30-21h ; jeudi 19h-21h (aéro boxe femmes) ; vendredi 18h-21h ; samedi 10h-12h30 (aéro boxe femmes)
<b>CYCLISME</b>	<b>ASSOCIATION CYCLOTOURISTE</b> (tourisme à vélo - hors compétition) Tél 02 38 68 06 72 - Mail : reneaudin@orange.fr <b>St Jean de la Ruelle CYCLISME (VTT - Route) (à partir de 5 ans)</b> - Tél. 07 83 70 00 16 (Pd) www.saintjeandelaruellecyclisme.fr	Attilée à la Fed. Française de Cyclo Tourisme. Activités toute l'année route et VTT Libre choix facultatif pour randonnées inscrites au calendrier FFCOT et sorties club, en principe le dimanche matin ou selon convenance à déterminer.  Entraînement à Saran, le samedi après-midi
<b>ESCRIME</b>	<b>CLUB D'ESCRIME STEORUELLAN (à partir de 5 ans)</b> Tél : 06 67 12 43 63 club@escrime-stjean.fr - www.escrime-stjean.fr	<b>Salle d'armes des Trois Fontaines, avenue Pierre Mendès France</b> horaires détaillés sur le site internet 2 séances d'essai gratuites. Se présenter aux horaires d'entraînements, muni de chaussures de sport propres, pantalon de sport, tee-shirt à manches courtes
<b>FOOTBALL</b>	<b>F.C.O. (FOOTBALL CLUB OLYMPIQUE) à partir de 5 ans révolus</b> Site internet : facebook/FCO Saint Jean de la Ruelle officiel	Toutes les inscriptions ou renseignements se font par mail à : 500281@lcfot.fr ou coordination.fco@gmail.com
<b>GYMNASTIQUE SPORTIVE</b>	<b>ALERTE ST JEAN GYM SPORTIVE MASCULINE/FEMININE (à partir de 20 mois)</b> Tél : 02 38 70 56 34 www.asjgym.com - Mail: asjgymbureau@gmail.com	<b>Salle de gymnastique des Trois Fontaines (en face du Mac'Do)</b> Reprise des cours : <b>lundi 9 septembre</b> Inscriptions au siège 68 rue de Bagneaux les samedis 31/8 et 14/9 de 14h à 18h
<b>GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN</b>	<b>ALERTE ST JEAN Section GYMNASIQUE DETENUE (Adultes)</b> Tél : 02 38 43 75 10 (mercredi 18h à 19h) Site internet : http://alerte.saintjean.free.fr Inscriptions les Samedis 31/8 et 14/9 de 14h à 18h au 68 rue de Bagneaux (à côté du cimetière)	- <b>Renf. Musculaire, gym, cardio</b> , mercr 18h-19h ou 19h-20h salle danse Millet, reprise le 4/9 - <b>Renf. Musculaire, gym, cardio+</b> , mercredi 20h-21h salle danse Millet, reprise le 4/9 - <b>Etirements / Stretching</b> (amélioration souplesse lundi 10h-11h (salle danse M. Millet) ou 20h-21h (MMD) reprise 9/9 ou jeudi 9h30-10h30 (salle danse M. Millet) reprise le 5/9 - <b>PILATES</b> (maîtrise du corps), mardi 18h30-19h30 (salle danse M. Millet) reprise le 3/9 ; jeudi 8h30-9h30 ou 10h30-11h30 (salle danse M. Millet) reprise le 5/9 - <b>TAI CHI CHUAN</b> , jeudi 17h-18h (salle danse M. Millet), reprise le 5/9 ou 18h30-19h30 (salle multisports "base" M. Millet) sous réserve 12 participants minimum - <b>YOGA</b> , vendredi 18h30-19h45 (salle danse M. Millet), reprise le 6/9
<b>GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (Adultes)</b> (Fédération Française des Gym Volontaires) Tél : 02 38 88 36 38 ou 02 38 43 80 16	<b>GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (Adultes)</b> Tél : 02 38 88 36 38 ou 02 38 43 80 16	Mardi 9h30-10h30 (salle danse M. Millet, à côté du collège Max Jacob) ; mercredi 10h30-11h30 (salle escrime 3 Fontaines) ; jeudi 9h-10h (salle gymnastique 3 F) ; vendredi 10h30-11h30 (Maison Musique et Danse) - Reprise le mardi 3 septembre
<b>HANDBALL</b>	<b>HANDBALL CLUB ST JEAN DE LA RUELLE (à partir de 8 ans)</b> - Tél 06 58 33 29 97 Mail : hbcstj@gmail.com Site: http://handballclub-stjeandelaruelle.clubevo.com	<b>Gymnase des Trois Fontaines</b> A partir du 10/9, dimanche de 13h à 16h30 (horaires différents selon groupe d'âge) inscriptions sur place ou en téléchargeant les documents sur le site du club rubrique "club-documents à télécharger"
<b>JUDO CLUB (à partir de 6 ans)</b> M. ASSAM Aghiles : 06 58 56 05 41 Mail : aghdu45@live.fr	<b>JUDO CLUB (à partir de 6 ans)</b> M. ASSAM Aghiles : 06 58 56 05 41 Mail : aghdu45@live.fr	<b>Dojo Bernard Choulot (au-dessus de l'ancien magasin Kiabi)</b> reprise le <b>lundi 9 septembre</b> , inscriptions sur place aux cours : Lundi 18h15 à 20h45 ; mardi 17h à 18h15 ; mercredi 17h15 à 18h ; jeudi 18h15 à 20h45 ; vendredi 17h45 à 19h ; samedi 9h45 à 12h30
<b>PETANQUE</b>	<b>AMICALE PETANQUE STEORUELLANTE (à partir de 16 ans)</b> Tél : 02 38 72 50 36	<b>Boulodrome Bernadette Carton, 97 rue Henri Pavard : Mardi et Vendredi de 15h à 20h30</b>
<b>ROLLERS</b>	<b>ROCS (à partir de 5 ans)</b> Artistique : Chastelle LANGUILLE 06 61 11 60 67 Course : Isabelle THOMAS 06 10 23 82 37 Ecole de patinage : Fabien GRILLON 06 98 87 39 62 Roller Hockey : Valérie BERAILT 06 99 41 85 73 Rink Hockey : Franck DELAUNE 06 14 87 19 61 Randonné Loisirs : Céline GALVANNE 06 26 14 62 31 Site internet : rocs45.fr E-mail : rocs45info@rocs45.fr	<b>Gymnase Maurice Millet (à côté du collège M. Jacob)</b> Mardi 18h à 21h30 ; vendredi 18h à 21h ; samedi 13h30 à 17h Lundi 18h à 20h30 ; mercredi 17h45 à 20h30 Samedi de 9h à 12h Mardi 21h30-23h ; merc. 20h30-22h ; jeudi 18h-20h30 ; vend.21h-22h30 Jeudi de 20h30 à 22h30 ; dimanche de 10h à 12h Lundi de 20h30 à 22h (à partir de 15 ans)
<b>TENNIS</b>	<b>TENNIS CLUB ST JEAN (à partir de 5 ans)</b> Activités TENNIS et FIT TENNIS Tél. 02 38 72 06 22 Site internet : http://www.club.tff.fr/tcstjean/ Mail : tcstjean@tff.fr	<b>Espace Carat, 18 rue des Saphirs</b> <b>Permanence mercredi de 13h à 18h</b> (période scolaire) Jeunes-école tennis, inscriptions mercredi 4/9 (10h-12h et 4h-18h) et samedi 7/9 (10h-12h) Adultes, inscriptions vendredi 6/9 et mercredi 11/9 (17h30-20h)
<b>TENNIS DE TABLE</b>	<b>PING SAINT JEAN 45</b> 77 rue Croix Baudu - Tél. 02 38 72 02 94 Entraîneur Aurélien 06 01 44 31 27 Site internet : http://pingstjean45.fr/gd/ Mail : ps45@orange.fr - (à partir de 6 ans)	<b>Salle de Tennis de Table André Gauchard</b> Stage du 26 au 30/8 de 9h à 18h - Reprise le mardi 3/9 lundi, mardi, jeudi, vendredi 17h-20h30 ; mercredi 10h-20h ; lundi, jeudi après 20h, entraînements libres mercredi 13h30-20h ; jeudi matin, samedi matin 10h-12h
<b>TIR À L'ARC</b>	<b>S.T.A.R.C (à partir de 10 ans)</b> contact : starc45@laposte.net Site internet : http://club.sportsregions.fr/STARC	<b>Salle de Tir à l'Arc, complexe sportif Maurice Millet</b> Inscription sur place aux heures d'entraînement Lundi, mercredi 18h-22h30 ; vendredi 18h-20h30 ; samedi 9h-12h30
<b>VOLLEY-BALL</b>	<b>ALERTE ST JEAN Section VOLLEY-BALL (adultes)</b> Tél : 02 38 43 75 10 (mercredi 18h à 19h) Site internet : http://alerte.saintjean.free.fr	<b>Gymnase des Trois Fontaines</b> Mercredi de 20h30 à 22h30
<b>SPORTS D'EAU</b>		
<b>CANOE-KAYAK</b>	<b>ACKVL (à partir de 9 ans)</b> Tél. 02 38 64 98 85 Mail : alliance@canoe-valdeloire.com Site web : www.canoe-valdeloire.com	<b>Centre Aquatique mercredi de 20h à 22h</b> <b>+ Base St Denis en Val ou base St Jean de la Ruelle rue du Duc d'Antin (à proximité du camping)</b> Bulletin d'adhésion à télécharger sur le site internet Savoir nager 25 mètres et 1 immersion (passer sous ligne eau)
<b>NATATION</b>	<b>CLUB NAUTIQUE : * NATATION SPORTIVE (à partir de 7 ans) * NATATION LOISIR * WATER-POLO (à partir de 7 ans pour l'école)</b> matthew_domain@gmail.com ; sportsteam@yahoo.fr	<b>Centre Aquatique</b> Inscriptions les lundis de septembre de 17h30 à 19h30 (Test de natation avant toute inscription) Savoir nager 50 mètres sans défaut technique pour la natation sportive
<b>PLONGEE</b>	<b>TRITON'S CLUB (à partir de 11ans, 16ans pour année)</b> Plongée, apnée, tir sur cible, nage avec palmes, plongée sportive en piscine (PSP) Tél : 06 87 21 54 97 informations : contact@tritonclub.com	<b>Centre Aquatique</b> Inscriptions 2, 3, 5, 9, 10 et 12/9 de 19h30 à 20h45 admission après visite médicale chez docteur généraliste Documents d'inscription sur notre site www.tritonclub.com
<b>DANSE</b>		
<b>DANSE</b>	<b>CONSERVATOIRE MUNICIPAL</b> Tél : 02 38 79 58 52 <b>Eveil (5 ans), Classique, Contemporaine</b> Site internet : www.ville-saintjeandelaruelle.fr Mail : conservatoire@ville-saintjeandelaruelle.fr	<b>Maison de la Musique et de la Danse, 29 rue Bernard Millon</b> Inscriptions du 1er au 12 juillet et du 26 août au 6 septembre Reprise des cours le lundi 9 septembre Eveil à partir de la grande section maternelle, initiation CP/CE1 Danse classique/contemporaine à partir du CE2
<b>DANSE</b>	<b>ALERTE SAINT JEAN (à partir de 4 ans)</b> Tél: 06 85 40 95 52 <b>Eveil, Rythmique, Modern Jazz, Zumba</b> Site internet : http://alerte.saintjean.free.fr Mail : asjdanse.contact@gmail.com	<b>Maison de la Musique et de la Danse et salle de danse Louis Daudin, complexe M. Millet</b>
<b>DANSE AFRICAINE</b>	<b>MUSIQUE ET SOUIRE (à partir de 4/5 ans)</b> Tél: 06 61 97 05 46 Mail : musiqueetsourire@yahoo.fr	<b>Rol Tanguy, chemin de Chaingy :</b> Enfants : mercredi 17h45-18h30 ; adultes 19h-20h30 Salle de danse, complexe M. Millet (à côté du collège M. Jacob) : adultes lundi 19h-20h30
<b>LOISIRS</b>		
<b>CARTES</b>	<b>ALERTE SAINT JEAN LOISIRS DETENUE - ADULTES</b> Tél : 02 38 43 75 10 (mercredi 18h-19h) Site internet : http://alerte.saintjean.free.fr Mail : asj.alertesaintjean@gmail.com	Local 68 rue de Bagneaux : Mercredi et samedi de 14h à 18h30 ; Jeudi à 20h30  Départ du local 68 rue de Bagneaux : Vendredi été (avril/oct) départ à 8h ; Hiver (nov/mars) à 8h30 3 groupes : 5 à 7 km ; 9 à 11 km ; 13 à 15 km
<b>MARCHE</b>	<b>ALERTE SAINT JEAN LOISIRS DETENUE - ADULTES</b> Tél : 02 38 43 75 10 (mercredi 18h-19h) Site internet : http://alerte.saintjean.free.fr Mail : asj.alertesaintjean@gmail.com	Local 68 rue de Bagneaux : lundi, mercredi, samedi de 14h à 18h30
<b>PETANQUE</b>	Inscriptions au 68 rue de Bagneaux (à côté du cimetière) samedis 31/8 et 14/9 de 14h à 18h	Départ du local 68 rue de Bagneaux : Mardi été (avril/oct) 8h ; hiver (nov/mars) 8h45 4 circuits : 30 km / 50 km / 70 km / 90 km
<b>VELO</b>		