

A

C

S

B

D

*Association
Culturelle et Sportive
Bernard Denesle*



2017 - 2018

Rue Pasteur - 76240 LE MESNIL-ESNARD
www.acsbd.fr

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
ACADEMIE DE PEINTURE Jacques Devos (salle 6) 06 76 47 95 29 et Anne Damm (salle 6) 06 56 73 45 47		18h - 20h30				14h - 16h30
ANGLAIS 06 76 45 79 04		9h - 10h15		9h - 10h15 10h15 - 11h30		
ART FLORAL (IKEBANA) Thierry Brune (salle 14) 06 85 06 25 32					9h - 12h et 14h - 17h (3 ^e du mois)	
ARTS PLASTIQUES Fabienne Grente (salle 14) 06 29 64 99 04			13h30 - 15h			
BRIDGE Michel Hyppolite (salle 5) 02 35 80 74 55	13h30 - 18h					
CALLIGRAPHIE CHINOISE Wen Yu Aymard (salle 14) 06 73 05 98 20		18h - 20h				
CARTONNAGE Jeanne-Marie Gamand (salle 14) 06 86 90 99 27		13h30 - 16h30 (tous les 15 jours)				
COUTURE Pascale Dantan (salles 17/18) 06 60 11 40 02		17h30 - 20h				
DÉCORATION Nicole Marsault (salle 6) 06 62 32 10 08		9h - 16h (1 fois par mois)		9h - 16h (1 fois par mois)		
DESSIN (ADULTES) Ingrid Chabaud (salle 6) 06 46 28 56 64	15h45 - 17h15			18h30 - 20h30	10h - 12h 16h30 - 18h30 18h30 - 20h30 (salle 15)	
DESSIN / PEINTURE enfants / ados Caroline Thillard 06 72 31 32 87			13h45 - 15h enfants (salle BD) 15h15 - 16h15 Ados (salle 14)			
INFORMATIQUE Débutant/intermédiaire Ingrid Chabaud (salle 20) 06 46 28 56 64		9h - 10h30 10h30 - 12h				
MODELISME Alain Lucas (salle 16) 09 66 82 87 08			14h - 16h30			14h - 16h30
PATCHWORK Colette Hedouin (salle 4) 06 21 71 53 92				14h - 16h		
PEINTURE SUR PORCELAINE Marie-Laure Sandy (salle 18) 06 58 91 53 68	9h30 - 12h30 12h45 - 15h45					
PHOTO NUMERIQUE /VIDEO Christian Roussel (salle 20) 06 81 64 71 35				14h - 16h 16h - 19h	14h - 16h	
POTERIE - MODELAGE (enfants) Pierrot Walbreccq (salle 15) 02 35 23 73 55 / 06 72 62 41 61			14h - 16h			

REFLECTION SIEGES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Monique Prud'homme – Volteau (salle 14) 02 35 80 88 98 Josiane Tilliez (salle 14) 06 71 82 80 31 Marie Leconte (salle 14) 06 64 17 55 75	9h - 12h 13h30 - 16h30	9h - 12h (tous les 15 jours)	9h - 12h (tous les 15 jours)	9h - 12h		
SCRABBLE Nicole Schapman (salle 3 et 4) 06 07 90 52 95	13h30 - 19h		13h30 - 19h			
SCULPTURE SUR BOIS Francis Laurent (salle 14) 07 68 21 45 80	17h - 19h30			17h - 19h30		
TAROT Daniel Lancel (salles 4, 8, 9) 02 35 80 53 44		13h45 - 18h30		19h30 - 22h15		
THEATRE ENFANTS Marie Petit (salle polyvalente) 06 08 52 21 89			17h30 - 19h			
THEATRE ADO Audrey Rigauddau (salles 17 et 18) 06 85 33 23 58 / 06 35 44 48 37				18h30 - 20h		
VITRAIL Pierrot Walbrecq (salle 15) 02 35 23 73 55					14h - 16h30	
ACTIVITÉS SPORTIVES : Coordinatrices : Stéphanie LANCEL MARAIS 06 83 02 14 64 et Michelle MOULIN 06 09 14 09 68						
BOXE THAÏLANDAISE Thierry / Jonathan (dojo) 06 20 43 00 64	18h - 21h			18h - 21h		
FITNESS Abdos - stretching Clémence Hamelin (salle de danse) 06 72 93 85 95	18h15 - 19h				10h - 11h	
Cardio - Fitness Caroline Thillard (salle de danse) 06 72 31 32 87 Vanessa Barbey (Galilée*) 06 50 92 21 28		10h15 - 11h15		19h - 20h		
Circuit Training cardio Clémence Hamelin (salle de danse) 06 72 93 85 95					9h - 10h	
FAC (fesses, abdos, cuisses) Vanessa Barbey (salle de danse) 06 50 92 21 28 Caroline Thillard (salle de danse) 06 72 31 32 87	10h - 11h			11h15 - 12h15		
GYM DOUCE Vanessa Barbey (dojo) 06 50 92 21 28		9h15 - 10h15				
MUSCULATION (appareils salle) Gianni Letellier (salle muscu) 06 67 08 82 03 Romain Levasseur (salle muscu) 06 13 04 05 36 Antoine Duperron (salle muscu)	18h - 19h30			18h30 - 20h		
RENFORCEMENT MUSCULAIRE Vanessa Barbey (salle de danse) 06 50 92 21 28			19h - 20h30		18h30 - 20h	
PILATES Caroline Thillard (salle de danse) 06 72 31 32 87 Clémence Hamelin (salle de danse) 06 72 93 85 95	Céline Bilet (à partir du 6 novembre) 18h à 19h		17h45 - 18h45			
RAFFERMISSEMENT MUSCULAIRE Nathalie Dubot (salle de danse)	9h - 10h		9h15 - 10h15	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15	17h15 - 18h	

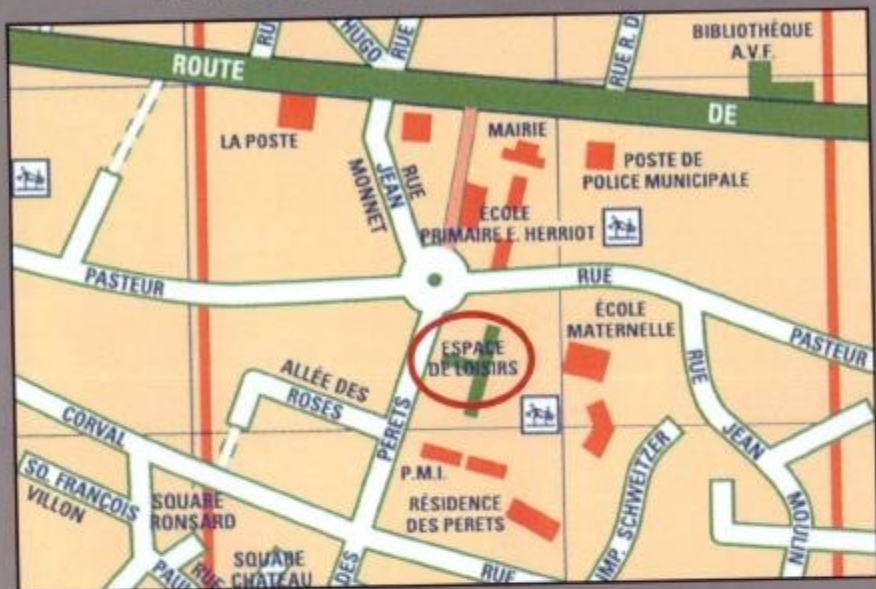
[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
STEP Clémence Hamelin (salle de danse) 06 72 93 85 95 STRETCHING Vanessa Barbey (salle de danse) 06 50 92 21 28 ZUMBA Vanessa Barbey (salle de danse) 06 50 92 21 28 Clémence Hamelin (salle de danse) 06 72 93 85 95 GYM ENFANTS Gym aux agrès /baby gym Christophe Gauthier et Jennifer Liebert (sivom**) 06 65 28 34 62 GYMNASTIQUE RYTHMIQUE Céline Constantin (sivom**) 06 18 16 07 24 JUDO – JUIJITSU Stéphanie Marais (dojo) 06 83 02 14 64	11h - 12h		9h45 - 10h45		18h - 18h45 18h45 - 19h30	9h30 - 12h30 13h30 - 14h30 9h - 13h (dojo / salle de danse) 9h - 16h (dojo / salle activités)
ACTIVITÉ PLEIN AIR						
RANDONNÉE PEDESTRE Cérad Letellier 02 35 80 86 62	Selon programme défini					
ACTIVITÉS BIEN ÊTRE						
SOPHROLOGIE Anissa Bouskine (salle d'activités) 06 71 75 44 63 TAICHINDO Michel et Michèle Da Silva (salle de danse) 02 32 86 07 74 YOGA Vincent Bonidan (salle de danse et d'activités) 06 67 85 02 15	19h15 - 20h15			9h30 - 10h30 11h - 12h		
	19h30 - 21h30					
	9h - 10h30	9h - 10h30 10h30 - 12h		14h - 15h30	17h - 18h30	17h - 19h
DANSE : Coordinatrices : Ariane CRIVART 06 76 52 18 07 et Fabienne DAMERVAL 06 32 94 37 08						
BREAK DANCE 10/15 ans Patrice Akaya (salle d'activités) 06 87 11 97 87 COUNTRY Maud Maecke (salle d'activités) 06 89 40 59 78 DANSE EN TALONS Nassima Elhor (salle de danse) 06 69 17 48 06 DANSE JAZZ Manion Lebarbier Goujard (salle de danse)		17h30 - 18h30			19h - 22h 19h30 - 20h30	
					Eveil 4/5 : 17h - 17h45 6/8 : 17h45 - 18h45 9/11 : 18h45 - 19h45 12/16 : 19h45 - 20h45 Avancées : 20h45 - 22h	
EXPRESSION CORPORELLE Aude Leloir (salle de danse) 06 03 36 46 54 Céline Billet (salle de danse) 06 83 12 92 97 HIP HOP ENFANTS 7/10 ans Virgil Raha (salle de danse) 07 87 29 73 85 HIP HOP ADOS 13/17 ans Patrice Akaya (salle d'activités) 06 87 11 97 87 NEW STYLE 15 et + Virgil Raha (salle de danse) 07 87 29 73 85 STREET JAZZ Virgil Raha (salle de danse) 07 87 29 73 85		adultes : 20h30 - 21h45 10/11 déb. : 17h30 - 18h30 10/11 inter : 18h30 - 19h30 12/14 : 19h30 - 20h30		13h30 - 14h30 20h - 21h30 20h30 - 21h45 14h30 - 15h30 15h30 - 16h30 16h30 - 17h30 19h30 - 20h30		
Dojo / Salle de danse / Salle d'activités / Salle de musculation : Complexe Bernard Demesle, Rue Hector Malot - Le Mesnil-Esnard *Galilée : salle 20x20, Gymnase du Lycée Galilée, Rue de Belbeuf Franqueville-Saint-Pierre - Salle n°... / Salle Polyvalente: Espace de Loisirs, Rue des Pérets - Le Mesnil-Esnard **Sivom : Salle C, Complexe du SIVOM, Rue Pierre de Coubertin Le Mesnil-Esnard						

4/5ans de 17h45 à 18h45
12/16ans de 18h30 à 19h30



ACTIVITES ARTISTIQUES ET CULTURELLES ESPACE de LOISIRS RUE des PERETS



ACTIVITES SPORTIVES A LA SALLE BERNARD DENESLE RUE HECTOR MALOT



