

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ACTIVITES CULTURELLES	ANGLAIS (adultes) Hélène Le Roux - 06.82.52.33.89 (salle 3) (salle 3)	9h15-10h30 10h30-11h45			10h45-12h00		
	ART FLORAL 3° vendredi du mois Patricia Dourlen 06.33.19.48.12 (salle 14)				*susceptible de modification 9h00-12h00		
	ARTS PLASTIQUES CREATIFS enfants/ados Fabienne Grente - 06.29.64.99.04 (salle 14)			13h30-15h00			
	BRIDGE Michel Hyppolite - 02. 35 .80.74.55 (salle 5)	13h30-18h00					
	CALLIGRAPHIE CHINOISE Wen Yu Aymard - 06.73.05.98.20 (salle 14)		18h00-20h00				
	COUTURE adultes & enfants Pascale Dantan - 06.60.11.40.02 (salle 6)		17h30-20h00			13h30-16h00	
	DECORATION 12 cours / an (dates sur acsbd.fr) Nicole Marsault - 06.62.32.10.08 (salle 6)				*12 cours / an * 9h - 12h 13h15 - 16h30		
	DESSIN PEINTURE (enfants) (salle 15) Caroline Thillard - 06.72.31.32.87 ados (salle 14)			13h45-15h15 15h30 - 17h00			
	INFORMATIQUE Ingrid Chabaud - 06.46.28.56.64 (salle 20)		9h00-10h30				
	MODELAGE (adultes, enfants) Pierrot Walbrecq - 06.72.62.41.61 (salle 15) Francis Laurent - 07.68.21.45.80 (salle 14)	17h00-19h30		16h30-18h30			
	PATCHWORK / BOUTIS Colette Hédouin - 06.21.71.53.92 (salle 4)				14h00-16h00		
	PEINTURE DESSIN adultes Anne Damm - 06.56.73.45.47 (salle 6) Ingrid Chabaud - 06.46.28.56.64 (salle 6 matin) (salle 15 soir) Pierrot Walbrecq - 06.72.62.41.61 (salle 6)			18h-20h30		9h30-11h30 17h30-19h30	
	PEINTURE SUR PORCELAINE Marie-Laure Sandy - 06.58.91.53.68 (salle 17) *horaires susceptible de modification* (salle 17)	9h - 12h 13h15-16h15					
	PHOTO NUMERIQUE/VIDEO Christian Roussel - 06.81.64.71.35 (salle 20)				14h00-16h00	14h00-16h00	
	REFECTION SIEGES Planning disponible sur acsbd.fr Monique Prud'homme-Volteau - 06.70.30.17.87 Claudine Badouaille - 06.52.53.07.58 (salle 14)	salle 14 9h00-12h00 13h30-16h30	salle 14 9h00-12h00* *voir planning site	salle 14 9h00-12h00* *voir planning site			
	SCRABBLE (salles 3 et 4) Maryvonne Langlet - 06.74.51.69.09	*salles 3 et 4 13h30-19h00		*salle 4 13h30-19h00			
	SCULPTURE SUR BOIS Francis Laurent - 07.68.21.45.80 (salle 14)	17h00-19h30			17h00-19h30		
	TAROT Nadine Caron - 06 82 01 60 01 (salles 4)		13h45-18h30		19h30-22h00		
	THEATRE enfants < 11 ans Marie Petit - 06.08.52.21.89 (salle Polyvalente)			17h30-19h00			
	THEATRE ados 11/15 ans et 15 ans + Audrey Rigaudeau - 06.35.44.48.37 (salle 17) (salle 17)				18h00-19h30 19h30-21h00		
	VITRAIL Pierrot Walbrecq - 06.72.62.41.61 (salle 15)					14h00-16h30	

NB: les cours de modélisme assurés par Alain Lucas (salle 16) se prolongent sur cette saison le mercredi de 14h00 à 16h30 sans nouvelle adhésion.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
ACTIVITES SPORTIVES & FITNESS	BOXE THAILANDAISE / MUAY THAI (dojo) Jonathan B. & Thierry D. - 06.95.17.27.40	18h00-19h30 19h30-21h00			18h00-19h30 19h30-21h00		
	Fitness ABDOS-STRETCHING Vanessa Barbey (salle de danse)- 06.50.92.21.28				11h00-12h00		
	Fitness AEROBIC STEP Caroline Thillard (salle de danse) - 06.72.31.32.87		11h00-12h00				
	Fitness BODY TRAINING Giani Letellier (salle de musculation) - 06.67.08.82.03 Romain Levasseur (salle de musculation) - 06.13.04.05.36 Antoine Duperron (salle de musculation)	18h30 - 20h00		18h30-20h00		18h30-20h00	
	Fitness CARDIO-FITNESS Vanessa Barbey (salle d'activité) - 06.50.92.21.28			18h30-19h30			
	Fitness Circuit Training Cardio Vanessa Barbey (salle de danse)- 06.50.92.21.28					9h00-10h00	
	Fitness FAC (fesses, abdos,cuisses) Vanessa Barbey (salle de danse) - 06.50.92.21.28	10h00-11h00					
	Fitness COURS COMPLET (FAC, cardio, stretching, relaxation) Caroline Thillard (salle de danse) - 06.72.31.32.87				10h15-11h15		
	Fitness GYMNASTIQUE DOUCE Vanessa Barbey (dojo) - 06.50.92.21.28		11h00 - 12h00	10h45-11h45			
	Fitness PILATES Caroline Thillard (dojo) - 06.72.31.32.87		10h00-11h00		9h15-10h15		
	Fitness PILOXING Vanessa Barbey (salle de danse) - 06.50.92.21.28		10h00 - 11h00				
	Fitness RAFFERMISSEMENT MUSCULAIRE Vanessa Barbey (salle d'activité) - 06.50.92.21.28 Nathalie Dubot (salle de danse)	9h00-10h00		17h30-18h30			
	Fitness STEP Vanessa Barbey (salle de danse)					10h00-11h00	
	Fitness STRETCHING Vanessa Barbey (salle de danse) - 06.50.92.21.28	11h00-12h00					
	Fitness ZUMBA Vanessa Barbey (salle de danse) - 06.50.92.21.28			9h45-10h45			
	GYMNASTIQUE ENFANTS : Gym aux agrès/baby gym Christophe Gauthier - 06.65.28.34.62 (SIVOM)	(détails horaires niveaux sur acsbd.fr) 17h30 - 19h30		17h30-19h30			
	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (détails horaires niveaux sur acsbd.fr) Céline Constantin (SIVOM) - 06.18.16.07.24		18h00-19h30				9h00-13h30
	JUDO-JUJITSU (détails horaires niveaux sur acsbd.fr) Stéphanie Marais (dojo) - 06.83.02.14.64		19h00-21h45	14h00-17h30		17h45 - 20h00	9h00 - 12h15
	RANDONNEE PEDESTRE (activité plein air) Gérard Letellier - 02.35.80.86.62	Selon programme consultable sur le site internet de l'ACSBD et affiché à l'entrée des salles de l'Espace de loisirs					
	BIEN-ETRE	SOPHROLOGIE (salle d'activités) Patricia Dourlen 06.33.19.48.12			9h30-10h30 11h00-12h00		
		TAICHINDO - (salle de danse) Michel/Michèle Da Silva - 02.32.86.07.74	19h30-21h30				
		YOGA - (salle de danse et d'activités) Goulia Khassanova 06.64.61.29.10 Vincent Bonidan 06.67.85.02.15		9h00 - 10h30 10h30 - 12h00	11h00-12h00	* salle danse 14h00-15h30	* salle danse 17h30-19h00
	INFOS	<p>Dojo/Salle de danse/Salle d'activités/Salle de musculation : Salle Besnard Denesle, Rue Hector Malot - Le Mesnil-Esnard</p> <p>Salle Polyvalente, Salle n°3-4-5-6-14-15-17-20 : Espace de Loisirs, Rue des Perets- Le Mesnil Esnard</p> <p>Sivom : Salle C, Complexe du SIVOM, rue Pierre de Coubertin - le Mesnil-Esnard</p> <p>Galilée : gymnase, salle 15x20, 461 rue de Belbeuf, Franqueville St Pierre</p>					

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
Coordinatrices Ariane GRIVART 06.76.52.18.07 et Fabienne DAMERVAL 06.32.94.37.08								
DANSES & EXPRESSION CORPORELLE & EVEIL	COUNTRY (Salle Po - MJC Mont-Gargan, Rouen) Maud Maecke (Rouen Mt Gargan*) - 06.89.40.59.78				*Rouen Mt Gargan 19h - 22h*			
	DANSE URBAINE 7/9 ans Virgil Raha (salle de danse) - 07.87.29.73.85			13h - 13h45				
	EXPRESSION CORPORELLE (salle de danse et activités) Céline B. Eveil 4/6 ans 7/9 ans 11/12 ans 13/15 ans Adultes	17h45 - 18h30 18h30-19h30		18h00-19h00 19h00-20h00 20h00 - 21h15				
	HIP HOP Virgil Raha (salle de danse) 10/12 ans débutants 07-87-29-73-85 13/14 ans			13h45-14h45 14h45-15h45				
	HIP HOP & BREAK DANCE (salle activité) Patrice Akaya - 06.87.11.97.87 8+ ans	17h30-18h30*						
	NEW STYLE (salle de danse) 13/15 ans Virgil Raha - 07.87.29.73.85 inter/avancés			20h45-22h00		19h - 20h		
	STREET JAZZ Virgil Raha (salle de danse) - 07.87.29.73.85 10/12 ans 13/15 ans inter/avancés adultes débutants			15h45-16h45 17h00-18h00 19h45-20h45		20h-21h15		
INFORMATIONS	<p><i>Les informations sur la plaquette sont susceptibles de changer en début d'année.</i></p> <p><i>Informations complémentaires et mises à jour sur le site internet : acsbd.fr</i></p> <p><i>Pour tout renseignement, s'adresser aux animateurs des sections ou aux coordinatrices.</i></p> <p><i>Contact e-mail: acsbd.inf@wanadoo.fr et Facebook @ACSBD</i></p> <p><i>Téléphone : 07.77.33.85.50</i></p>							