

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ANGLAIS Adultes Hélène Le Roux - 06.82.52.33.89 (salle 4) Niveau I (salle 4) Niveau II		9h15-10h30 10h30-11h45			Niveau III 10h45-12h00		
ART FLORAL (1 fois par mois) Enfants, ados, adultes Patricia Dourlen - 06.33.19.48.12 (salle 14)				*voir planning sur site internet* 18h30 - 21h30	OU	18h30 - 21h30	
ARTS PLASTIQUES Enfants/ados Fabienne Grete - 06.29.64.99.04 (salle 14)				13h30-15h00			
BRIDGE Michel Hyppolite - 06.13.78.17.07 (salle 5)		13h30-18h00					
CALLIGRAPHIE CHINOISE Wen Yu Aymard - 06.73.05.98.20 (salle 14)			18h00-20h00				
COUTURE Enfants, ados, adultes Pascale Dantan - 06.60.11.40.02 (salle 6)			17h30-20h00			13h30-16h00	
DECORATION (finitions) Nicole Marsault - 06.62.32.10.08 (salle 6)		4 séances de stage sur l'année		*voir planning sur site internet* 9h00-16h30			
DESSIN PEINTURE Enfants (salle 15) Caroline Thillard - 06.72.31.32.87 Ados (salle 14)				14h - 15h15 15h15 - 17h15			
INFORMATIQUE Ingrid Chabaud - 06.46.28.56.64 (salle 20)			9h00-10h30				
PATCHWORK / BOUTIS / TRICOT Joelle Malhouitre - 06.71.18.91.50 (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 6 et 17 après midi) (salle 15 soir) Pierrot Walbrecq - 02.35.23.73.55 (salle 6)				18h-20h30	14h - 16h 18h30 - 21h	9h30-11h30 17h30-19h30	
PEINTURE SUR PORCELAINE Informations sur site internet (salle 17) (salle 17)		9h-12h 13h30-16h30					
PHOTO NUMERIQUE/VIDEO Christian Roussel - 06.81.64.71.35 (salle 20)					Vidéo en fonction de la demande	Photo 14h00-16h00	
MODELAGE Enfants, ados, adultes Pierrot Walbrecq - 02.35.23.73.55 (salle 15)				16h30-18h30			
REFECTION SIEGES (salle 14) Monique Prud'homme-Volteau - 06.70.30.17.87 Claudine Badouaille - 06.52.53.07.58		9h00-12h00 14h - 17h	9h00-12h00*	9h00-12h00*			
SCRABBLE Maryvonne Langlet - 06.74.51.69.09 (salles 3 et 4)		*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 et 5)			13h45-18h30		19h30-22h30		
THEATRE Enfants primaires Marie Petit - 06.08.52.21.89 (salle Polyvalente)				17h30-19h00			
THEATRE Audrey Rigaudeau - Primaires, collèges (salle 17) 06.35.44.48.37 Collèges, lycées (salle 17)					18h00-19h30 19h30-21h00		
VITRAIL Pierrot Walbrecq - 02.35.23.73.55 (salle 15)						14h00-16h30	

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
ACTIVITES SPORT FITNESS - Coordinatrice Claudine, Sylvie et Corinne - claudine.andre93@gmail.com - 06.75.98.65.82	BOXE THAILANDAISE / MUAY THAI (dojo) Anthony D et Thierry D. - 06.95.17.27.40	18h00-21h00			18h00-21h00			
	Fitness ABDOS GAINAGE (salle de danse) Alexandra Dehais Caroline Thillard (salle de danse) - 06.72.31.32.87			11h - 11h30	10h15-11h15			
	Fitness ABDOS GAINAGE DOS (salle Duchamp, Espace Vinci) Alexandra Dehais			19h - 19h30				
	Fitness AEROBIC Caroline Thillard (salle de danse) - 06.72.31.32.87		11h00-12h00					
	Fitness ABDOS STRETCHING (salle de danse) Christelle Rouyer	11h15 - 12h				11h15 - 12h		
	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 BOXE MOBILITE (salle de danse) Alexandra Dehais		9h30 - 10h15					
	Fitness CARDIO FIT TRAINING (salle de danse) Alexandra Dehais (salle Duchamp)			9h30 - 10h15 18h15 - 19h				
	Fitness CIRCUIT CARDIO (salle de danse) Christelle Rouyer					9h45 - 10h30		
	Fitness FAC (Fesses, Abdos, Cuisses) (salle de danse) Christelle Rouyer Alexandra Dehais	10h30-11h15		10h15 - 11h				
	Fitness FUNCTION TRAINING (dojo) Alexandra Dehais		11h - 11h45					
	Fitness HIIT (salle Duchamp, Espace Vinci) Alexandra Dehais			17h30 - 18h15				
	Fitness GYM DOUCE (salle d'activité et salle de danse) Mobilité - Christelle Rouyer Proprioception - Christelle Rouyer Renfo doux mobilité - Alexandra Dehais	9h - 9h45 9h45 - 10h30	10h15 - 11h					
	Fitness PILATES (dojo et salle de danse) Caroline Thillard - 06.72.31.32.87		10h00-11h00		9h15-10h15			
	Fitness RAFFERMISSEMENT MUSCULAIRE Nathalie Dubot (salle de danse)	9h00-10h00						
	Fitness STEP (salle de danse) Christelle Rouyer					10h30 - 11h15		
	Fitness STRETCHING AUTO MASSAGE (salle de danse) Christelle Rouyer					9h - 9h45		
	Fitness STRETCHING PILATES, salle d'activité Céline B.	18h - 19h						
	GYM ENFANTS : Gym aux agrès/baby gym (Galilée et) Valentine J. et Frédéric D. - 06.88.00.94.56 (SIVOM, salle C)		(détails horaires niveaux sur acsbd.fr) Galilée -> 18h30 - 20h30		Sivom salle C 18h30 - 19h30	Sivom salle C 18h - 20h		
	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE REPRISE JANVIER 2021 Céline Constantin (SIVOM) - 06.18.16.07.24		18h00-19h30		(détails horaires niveaux sur acsbd.fr)	9h00-13h30		
	JUDO-JUJITSU (détails horaires niveaux sur acsbd.fr) Stéphanie Marais (dojo) - 06.83.02.14.64		17h15 - 22h	10h - 12h		17h45 - 20h00	9h - 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 au panneau d'affichage RPME au parking de la salle des fêtes de Mesnil - Esnard						
	BIEN-ETRE	DANSE PRE NATALE - Rachel Pochic - 06.65.00.08.07				9h- 10h15		
		DANSE PORTAGE - (salle d'activité) Rachel				10h15 - 11h45		
		SOPHROLOGIE (Enfants, ados, adultes) Patricia Dourlen - 06.33.19.48.12 (salle 17)		18h30 - 19h30		9h30-10h30 11h00-12h00		
		TAICHINDO - (salle de danse) Michel/Michèle Da Silva - 06.81.70.18.59	19h30-21h30					
		YOGA - (salle de danse et d'activités)						

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	Thierry Boulan - 06.13.72.72.58		9h30-11h00	9h30-11h00	14h00-15h30	17h00-18h30		
INFORMATIONS	LIEUX ET ADRESSES : Dojo/Salle de danse/Salle d'activités/Salle de musculation : Salle Besnard Denesle, Rue Hector Malot - Le Mesnil-Esnard Salle Polyvalente, Salle n°3-4-5-6-14-15-17-20 : Espace de Loisirs, Rue des Perets- Le Mesnil Esnard Sivom : Salle C, Complexe du SIVOM, rue Pierre de Coubertin - le Mesnil-Esnard Salle Marcel Duchamp, Espace Vinci, rue Jehan le Povremoyne, Le Mesnil-Esnard Salle de gym, Complexe Galilée, rue de Belbeuf, Franqueville St Pierre							
Activités danse : Coordinatrices Ariane 06.76.52.18.07 et Fabienne 06.32.94.37.08	BREAK DANSE (salle d'activité) Patrice Akaya 8 - 12 ans			17h30 - 18h30				
	COUNTRY (Salle Po - MJC Mont-Gargan, Rouen) Maud Maecke - 06.89.40.59.78				A Rouen Mont Gargann MJC !19h - 22h!			
	DANSE ORIENTALE TRIBALE FUSION (salle de danse) Rachel Pochic - 06.65.00.08.07	Eveil 4-5 ans Initiation 10-12 ans Débutant 15 ans + Débutants Adultes	17h30 - 18h15 18h15 - 19h30		19h - 20h30 20h30 - 22h			
	DANSE URBAINE Virgil Raha (salle de danse)	7-9 ans			13h - 13h45			
	EXPRESSION CORPORELLE (salle danse) Céline Billet	Eveil Initiation 5 - 7ans 8 - 10 ans 13 - 15 ans				17h45 - 18h30 18h30 - 19h30 19h30 - 20h30		
	HIP HOP (salle d'activité) Patrice Akaya	12 - 15 ans			18h30 - 19h30			
	STREET - HIP HOP Virgiri Raha (salle de danse)	9 - 13 ans		OU	13h45 - 14h45 14h45 - 15h45			
	STREET- NEW STYLE (salle de danse) Virgil Raha	14 - 17 ans Débutants 18+ Adultes Avancés 16+ Adultes		OU	16h - 17h 17h - 18h 19h - 20h15 20h15 - 22h			

INFORMATIONS	<i>Les informations sur la plaquette sont susceptibles de changer en début d'année.</i>						
	Informations complémentaires et mises à jour sur le site internet : www.acsbd.fr Pour tout renseignement, s'adresser aux animateurs des sections ou aux coordinatrices. Contact e-mail: acsbdinfos@gmail.com et Facebook @ACSBD						