

AEMA

Association Étiolles Multi-Activités



GUIDE DES ACTIVITÉS

2025-2026



AEMA

5, Grande Rue - 91450 Étiolles

06 06 64 10 99 - 06 15 31 61 76

aema.etiolles@bbox.fr - www.aema91.fr



MODERN JAZZ

La danse jazz est un mélange de vivacité, de contrastes, de spontanéité, d'expression de sentiments et de ressentis.

HORAIRES

SALLE DE SPORT

Lundi : 17h - 18h (initiation à la danse CP- CE1)
 18h - 19h15 (ado à partir de la 6^{ème})
 19h45 - 20h45 (adulte débutant/intermédiaire)
 20h45 - 22h15 (adulte intermédiaire/avancé)

Mardi : 18h - 19h (enfant CE2-CM1-CM2)

Professeur : Jennifer

DANSE CONTEMPORAINE

La danse contemporaine explore les mouvements du corps et développe l'expressivité, la créativité à travers une danse poétique et ancrée dans le réel.

HORAIRES

SALLE DE SPORT

Mardi : 19h - 20h15 (adulte groupe 1)
 20h15 - 21h45 (adulte groupe 2)

Professeurs : Jennifer

DANSE JAZZ & CONTEMPORAINE SENIOR

Mise en mouvement progressif du corps avec des exercices adaptés à chacun. Un moment pour se redécouvrir au travers de la danse, de la musique, dans le partage et la bienveillance.

HORAIRES

MAISON DES ASSOS

Vendredi : 14h30 - 15h30 (seniors)

Professeurs : Jennifer

Nouveau !





ZUMBA

Combinant des éléments d'aérobic et de la danse jazz, la zumba s'inspire des danses latines au sens large : salsa, cumbia, flamenco ou encore kuduro.

HORAIRES

Lundi : 20h30 - 21h30

Professeur : Marie-Noëlle

MAISON DES
ASSOS

HIP-HOP

La danse hip-hop désigne plusieurs formes de street dance principalement effectuées dans la musique hip-hop et catégorisées dans sa culture. Elle dénombre plusieurs styles de danses tels que le breaking, le locking, et le popping créé dans les années 1970 et popularisé aux États-Unis.

HORAIRES

Vendredi : 17h - 18h (6-9 ans)
18h - 19h (9-12 ans)
19h - 20h (à partir de 12 ans)
20h - 21h (adulte)

Professeurs : Bénit

(sous réserve d'un nombre d'inscriptions suffisant)

La répartition des élèves se fera en fonction des niveaux. En cas de forte demande, des créneaux supplémentaires seront proposés.

SALLE DE SPORT

ÉVEIL À LA DANSE

Enfant

Cours de danse basé sur l'éveil pour les enfants. À travers des jeux, des parcours et l'apprentissage de la danse, l'enfant découvre son corps dans l'espace, stimule sa créativité et développe son autonomie.

HORAIRES

Mardi : 17h - 18h (GS maternelle)

Professeur : Jennifer

SALLE DE SPORT





MULTI-SPORTS

Enfant

Cinq cycles d'activités pour découvrir différents sports tout au long de l'année selon le rythme des vacances scolaires pour les enfants :

Ultimate, badminton, gymnastique, basket, rugby et hockey !

HORAIRES

Jeudi : 17h - 18h (GS, CP, CE1)

Professeur : Julien

GYMNASSE DES
HAULDRES





TAÏCHI

Le Taïchi consiste à réaliser des mouvements circulaires continus, lents et précis dans un ordre pré établi, telle une danse martiale et chorégraphiée. Il permet d'entretenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

HORAIRES

MAISON ARTS
MARTIAUX

Mercredi : 14h - 15h (débutant) - Marie Daravanh
16h30 - 18h (intermédiaire niv.2) - Marie D.
18h - 19h30 (confirmé) - Trung

Vendredi : 15h15 - 16h15 (ultra débutant) - Marie D.
16h30 - 18h (intermédiaire niv.1) - Marie D.
18h - 19h30 (confirmé) - Marie Daravanh

Professeur : Marie Daravanh et Trung

KUNG FU WUSHU

Kung Fu signifie le temps nécessaire pour s'accomplir ou le niveau que l'on atteint dans un domaine. Le Wushu traditionnel est ce que l'on appelle généralement Kung Fu en occident.

HORAIRES

MAISON ARTS
MARTIAUX

Mercredi : 10h - 11h (7-10 ans)
11h - 12h (3-6 ans)

sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

Professeur : Marie Daravanh

QI GONG

Le Qi Gong, art énergétique chinois issu d'une tradition ancestrale est une pratique douce et fluide, très accessible.

HORAIRES

MAISON ARTS
MARTIAUX

Mercredi : 15h15 - 16h15 (Qi Gong/Taïchi assis)
18h - 19h30 (adulte)

Professeur : Marie Daravanh

Taïchi Qi Gong assis : Adapté aux seniors (60 ans et plus), ayant des difficultés motrices ou douleurs diverses, il consiste à réaliser des exercices de respiration, de postures et de mouvements corporels doux et relaxants sur une chaise ainsi que l'apprentissage de petits enchainements debout.



PILATES

Découvrez la méthode Pilates pour la santé et la silhouette ! Développez votre corps de façon harmonieuse, rectifiez les mauvaises postures, et stimulez votre esprit. Gymnastique douce.

HORAIRES

Mardi : 18h30 - 19h30
19h30 - 20h30

MAISON ARTS
MARTIAUX

Mercredi : 18h30 - 19h30
19h30 - 20h30 (Yoga Core)

SALLE DE SPORT

Vendredi : 10h30 - 11h30 (Mur-chaise)
11h30 - 12h30

MAISON DES
ASSOS

Samedi : 10h30 - 12h (Yoga Core)
12h - 13h

MAISON DES
ASSOS

Professeurs : Sergio

Yoga Core : un travail ciblé sur la ceinture abdominale, scapulaire et pelvienne avec des exercices de Pilates et différentes postures de yoga pour un meilleur centrage cinétique.

En cas de forte demande, des créneaux supplémentaires pourront être proposés.

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique de relaxation s'apparentant à l'hypnose. Elle amène le sujet dans un état de conscience qui est alors capable de se concentrer d'une manière exceptionnelle sur un besoin spécifique.

HORAIRES

Mardi : 20h - 21h

MAISON DES
ASSOS

Mercredi : 18h15 - 19h15

Professeur : Lydie





YOGA

Originnaire d'Inde, le yoga est une discipline ancestrale favorisant le bien être du corps et de l'esprit. Une séance associe asanas (postures tenues), pranayama (exercices de respiration) et approche de la méditation. En dehors de tout esprit de compétition ou de performance, l'objectif est la recherche d'équilibre entre tonicité et lâcher-prise.

L'attention portée au souffle est essentielle. Le yoga se pratique à tout âge, sans prérequis ni prédisposition physique particulière. Il s'adapte à chacun.

HORAIRES

Lundi : 13h - 14h30 (Yoga doux) **Nouveau !**

14h30 - 16h (Yoga doux)

19h30 - 21h (Hatha ou Vinyassa débutant)

Mardi : 19h - 20h30 (Hatha yoga)

Mercredi : 19h30 - 21h (Hatha yoga)

Jedi : 19h30 - 20h45 (Vinyassa yoga intermédiaire)

Professeurs : Nadine

MAISON DES
ASSOS

SALLE DE SPORT

Vinyasa yoga : C'est un terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration, enchaînement de mouvements dynamiques, initiés et harmonisés par la respiration.

Nombreux avantages pour le corps tels que la force, l'endurance et la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, la sculpture et la tonification de la silhouette.

Et pour l'esprit comme : la gestion du stress, l'apaisement du mental et de l'état émotionnel, la maîtrise de la concentration.

Hatha yoga : C'est est une forme particulière de yoga qui vient de l'Inde sous l'impulsion du texte Hatha Yoga Pradīpikā. Il signifie « yoga d'effort » et concerne principalement l'éveil spirituel par les postures correctes (āsana), la discipline du souffle (prāṇāyāma) et la méditation (dhyāna).

Yoga doux : Une pratique permettant la bienveillance envers soi-même, progressive qui permet d'expérimenter les postures de façon profonde afin d'évoluer graduellement. Parfait pour les personnes désireuses de pratiquer l'intériorisation par l'écoute de soi.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES



PEINTURE

Aquarelle, acrylique, peinture à l'huile ou à l'eau

HORAIRES

Jeudi : 13h30 - 16h30 - 1 semaine/2

Deux groupes qui alterneront une semaine sur deux.

Professeur : Christiane Patat

MAISON DES ASSOS
SALLE ARTS PLASTIQUES

PEINTURE SUR PORCELAINE

HORAIRES

Mardi : 10h - 12h (3 mardis sur 4)

Professeur : Gwen

MAISON DES ASSOS
SALLE ARTS PLASTIQUES

ANGLAIS

Loin des exigences scolaires, ces initiations ont pour objectif de laisser les enfants s'accoutumer à la langue et à ses sonorités, des jeux et des chants.

HORAIRES

Jeudi : 17h - 18h (MS et GS maternelle)
18h - 19h (CP- CE1)

19h15 - 20h15 (adulte)

Vendredi : 17h - 18h (MS et GS maternelle)
18h - 19h (CE2-CM1-CM2)

Professeur : Lejla

SALLE ÉCOLE
PRIMAIRE

PRIEURÉ RDC

SALLE ÉCOLE
PRIMAIRE

ATELIER CARTONNAGE & ENCADREMENT

HORAIRES

Jeudi : 9h30 - 12h30 1 semaine/2

Professeur : Véronique Mouttet

MAISON DES ASSOS
SALLE ARTS PLASTIQUES

COUTURE

HORAIRES

Vendredi : 9h30 - 12h30 tous les 15 jours **Nouveau !**
13h30 - 16h30 tous les 15 jours

Professeur : Cashka (Catherine)

MAISON DES ASSOS
SALLE ARTS PLASTIQUES

TARIFS

TARIFS Sport et danse	Cours de 1h	Cours de 1h15	Cours de 1h30
ENFANTS (nés avant décembre 2013)	- de 12 ans 150 €	160 €	
ADOS & ADULTE	190 €	220 €	250 €
Tarif spécial : Taïchi/ Qi Gong assis		120 €	

Compter en plus : la cotisation à l'AEMA pour chaque adhérent : 15 €

Réductions : uniquement pour les activités sport, danse, bien-être et arts martiaux.

Pour les adhérents hors Étioles : 5 % de réduction sur l'activité la moins chère à partir de la 2^e activité et sur les suivantes pour une personne.

Pour les adhérents Étioles : 10 % de réduction à partir du 2^e membre d'une même famille (par foyer fiscal)

OU 10 % sur l'activité la moins chère à partir de la 2^e activité et sur les suivantes pour une personne.



TARIFS Activités artistiques

ANGLAIS	enfant / adulte 160 € / 200 €
PEINTURE	1 cours de 3h tous les 15 jours 250 €
CARTONNAGE ENCADREMENT	1 cours de 3h tous les 15 jours 250 €
COUTURE	1 cours de 3h tous les 15 jours 250 €
PEINTURE SUR PORCELAINE	1 cours de 2h 3 mardis sur 4 360 €

Début des cours

Adultes : 15 septembre 2025

Enfants : 22 septembre 2025

INSCRIPTIONS

Adhésion obligatoire à l'AEMA : 15 € par personne et par an.

À fournir (tous les documents sont disponibles sur www.aema91.fr) :

- Fiche d'inscription remplie et signée
- Attestation sur l'honneur d'aptitude physique ou certificat médical en cas de pathologie connue
- Pour les enfants fréquentant le Centre de Loisirs : autorisation d'accompagnement

Règlement par chèque (possible en trois fois)

Ajouter 15 € d'adhésion sur le 1^{er} chèque

Coupon Sport ANCV accepté

Bon pass'port de la CAF accepté

À la fin du 1^{er} mois de la saison, l'AEMA se réserve le droit de ne pas maintenir une activité en cas d'un nombre insuffisant d'inscrits.

EN LIGNE

sur www.aema91.fr
onglet inscriptions

Paiement par carte bancaire en 1 ou 3 fois (recommandé)

Fournir les documents aptitude et/ou autorisation d'accompagnement si besoin

SUR PLACE

à nos permanences
au bureau AEMA

Les lundi, mercredi et vendredi
de 10h30 à 13h

Les samedis 13, 20 et 27
septembre aux mêmes horaires

AU FORUM DES ASSOCIATIONS

samedi 6 septembre 2025 de 10h à 16h30 à la Maison des Arts Martiaux

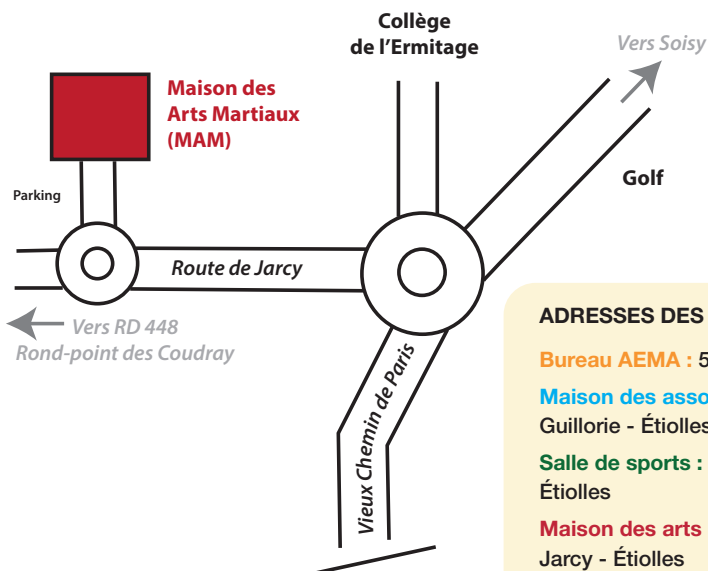
PRÉVISIONS DE STAGES

Stages de 2h ou 3h à la Maison des Arts Martiaux (le samedi entre 14h et 17h) :
Pilates, Hip hop, Modern Jazz, Taïchi, Yoga

CONTACT

Association Étiolles Multi-Activités (AEMA)
5, Grande Rue - 91450 ÉTIOLLES
06 06 64 10 99 - 06 15 31 61 76
aema.etiolles@bbox.fr - www.aema91.fr

PLANS



ADRESSES DES SALLES

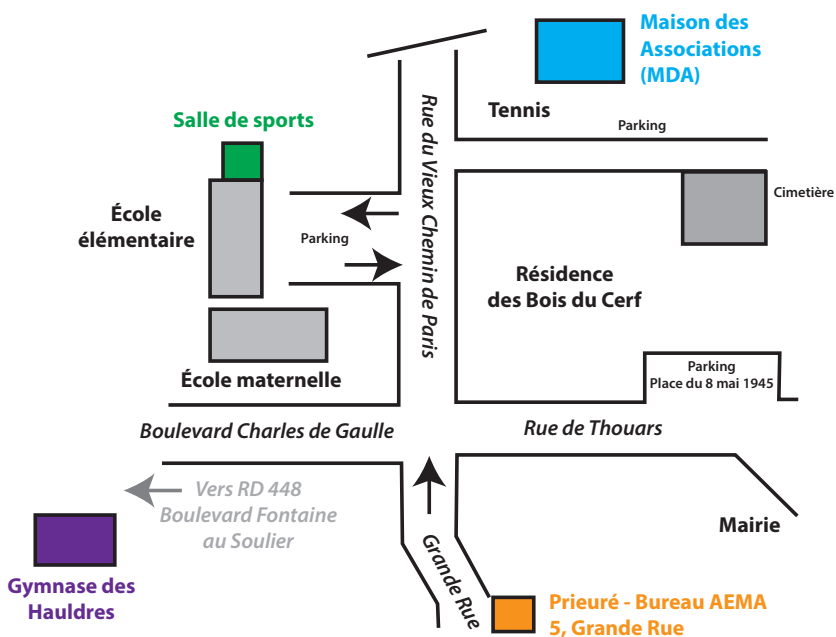
Bureau AEMA : 5 grande rue - Étiolles

Maison des associations : Chemin de Guillorie - Étiolles

Salle de sports : vieux chemin de Paris Étiolles

Maison des arts martiaux : route de Jarcy - Étiolles

Gymnase des Hauldres : Bd Charles de Gaulle - Étiolle





ÉTIOLLES FORUM DES ASSOCIATIONS SAM. 6 SEPTEMBRE 2025 10H À 16H30

MAISON DES ARTS MARTIAUX
BROCANTE SPORTIVE
ÉQUIPEMENTS ET VÊTEMENTS


Grand Paris Sud
Seine-Essonne-Sénart



Vous offrir un large bouquet de services,
Ce n'est pas vous faire une fleur :

C'EST JUSTE BIEN
FAIRE MON MÉTIER !



Delfina BAIXO
06 15 31 61 76
delfina.baixo@iadfrance.fr