

# AEMA

Association Étiolles Multi-Activités



## GUIDE DES ACTIVITÉS

2026-2027



**AEMA**

5, Grande Rue - 91450 Étiolles

06 06 64 10 99 - 06 15 31 61 76

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



ÉTIOLLES



## 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 (enfant 1 (CE1-CE2))

160€

18h - 19h15 (ados de la 5<sup>e</sup> au lycée)

170€/230€

19h45 - 20h45 (adulte débutant/intermédiaire)

200€

20h45 - 22h15 (adulte avancé)

260€

**Mardi** : 18h - 19h (enfant 2 (CM1-CM2-6<sup>e</sup>))

160€

**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 1 tous niveaux)

230€

20h15 - 21h45 (adulte 2 tous niveaux)

260€

**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** : 14h - 15h15 (seniors tous niveaux)

230€

**Nouveau !** 15h15 - 16h30 (seniors tous niveaux)

230€

**Professeurs** : Jennifer





## 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 et CP)

**Professeur** : Jennifer

SALLE DE SPORT

160€

## 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)

SALLE DE SPORT

160€

160€/200€

200€

200€

**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.*

## 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** : -

MAISON DES ASSOS

200€





## 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

Lundi : 17h - 18h 160€

Jeudi : 17h - 18h (GS, CP, CE1) 160€ **Nouveau !**

Professeur : Olfa

GYMNASÉ 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) 200€  
16h30 - 18h (intermédiaire niv.2) 260€

**Vendredi** : 15h15 - 16h15 (ultra débutant) 200€  
16h30 - 18h (intermédiaire niv.1) 260€  
18h - 19h30 (confirmé) 260€

**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) 130€  
18h - 19h30 (adulte) 260€

**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.

## ACCÈS SANTÉ - DANSE & BIEN-ÊTRE



- **Danse senior** : Vendredi 14h-15h15 et 15h15-16h30 à la MDA. Avec Jennifer 200€

- **Danse inclusive** : Lundi 15h-16h à la MAM avec Jennifer Personnes adultes en situation de handicap mental en institution et aux personnes sensibles à des rencontres extraordinaires bouger,

s'exprimer échanger au travers du mouvement dansé 140€

- **Pilates mur chaise** : Vendredi 10h30-11h30 avec Malvina à la MDA 200€

- **Yoga sur chaise** : Lundi 15h30-16h30 avec Nadine à la MDA 200€



## 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 200€  
 sergio 19h30 - 20h30

MAISON ARTS  
MARTIAUX

**Mercredi** : 18h30 - 19h30 200€  
 Philippe 19h30 - 20h30 (Yoga Core)

SALLE DE SPORT

**Vendredi** : 10h30 - 11h30 (Mur-chaise) 200€  
 Malvina 11h30 - 12h30 200€

MAISON DES  
ASSOS

**Samedi** : 10h30 - 12h (Yoga Core) 260€  
 sergio 12h - 13h 200€

MAISON DES  
ASSOS

**Professeurs** : Sergio, Malvina et Philippe

**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 200€

MAISON DES  
ASSOS

**Mercredi** : 18h15 - 19h15 200€

**Professeur** : Lydie





## YOGA

Originaire 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.

**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.

### HORAIRES

**Lundi** : 13h - 14h30 (Yoga doux seniors) 260€  
 14h30 - 16h (Pour tous) 260€  
 16h - 17h (Yoga sur chaise) 200€  
 19h30 - 21h (Hatha et Vinyassa débutant)

**Mardi** : 19h - 20h30 (Hatha yoga) 260€

**Mercredi** : 19h30 - 21h (Hatha yoga) 260€

**Jedi** : 19h30 - 20h45 (Vinyassa yoga intermédiaire) 230€

**Professeurs** : Nadine

MAISON DES  
ASSOS

SALLE DE SPORT

# ACTIVITÉS ARTISTIQUES



## PEINTURE

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

### HORAIRES

**Jedi** : 13h30 - 16h30 - 1 semaine/2 260€

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) 360€

**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

**Jedi** : 17h - 18h (MS et GS maternelle)  
18h - 19h (CP-CE1) 170€

19h15 - 20h15 (adulte) 210€

**Vendredi** : 17h - 18h (CE2-CM1-CM2)  
18h - 19h (CE2-CM1-CM2) 170€

**Professeur** : Lejla

SALLE ÉCOLE  
PRIMAIRE

SALLE ÉCOLE  
PRIMAIRE

## ATELIER CARTONNAGE & ENCADREMENT

### HORAIRES

**Jedi** : 9h30 - 12h30 1 semaine/2 260€

**Professeur** : Véronique Mouttet

MAISON DES ASSOS  
SALLE ARTS PLASTIQUES

## COUTURE

### HORAIRES

**Vendredi** : 9h30 - 12h30 tous les 15 jours 300€  
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
<b>ENFANTS</b> (nés avant décembre 2013)	- de 12 ans 160 €	170 €	
<b>ADOS &amp; ADULTE</b>	200 €	230 €	260 €
<b>Tarif spécial : Taïchi/ Qi Gong assis</b>		130 €	

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

## Réductions :

**Pour les adhérents Étioillais** : 10 % de réduction à partir du 2<sup>e</sup> membre d'une même famille (par foyer fiscal)

**OU** 10 % sur l'activité la moins chère à partir de la 2<sup>e</sup> activité pour une même personne.

**Pour les adhérents hors Étioilles** : 5 % de réduction sur l'activité la moins chère à partir de la 2<sup>e</sup> activité pour une même personne.

TARIFS Activités artistiques	
<b>ANGLAIS</b>	enfant / adulte 170 € / 210 €
<b>PEINTURE</b>	1 cours de 3h tous les 15 jours 260 €
<b>CARTONNAGE ENCADREMENT</b>	1 cours de 3h tous les 15 jours 260 €
<b>COUTURE</b>	1 cours de 3h tous les 15 jours 300 €
<b>PEINTURE SUR PORCELAINE</b>	1 cours de 2h 3 mardis sur 4 360 €

## Début des cours

Adultes : 14 septembre 2026

Enfants : 21 septembre 2026

# INSCRIPTIONS

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

À fournir (tous les documents sont disponibles sur [www.aema91.fr](http://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<sup>er</sup> chèque

Coupon Sport ANCV accepté, Chèque Vacances accepté.

Bon pass'port de la CAF accepté

À la fin du 1<sup>er</sup> 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](http://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 12, 19 et 26  
septembre aux mêmes horaires

## AU FORUM DES ASSOCIATIONS

samedi 5 septembre 2026 de 10h à 16h30 à la Maison des Arts Martiaux

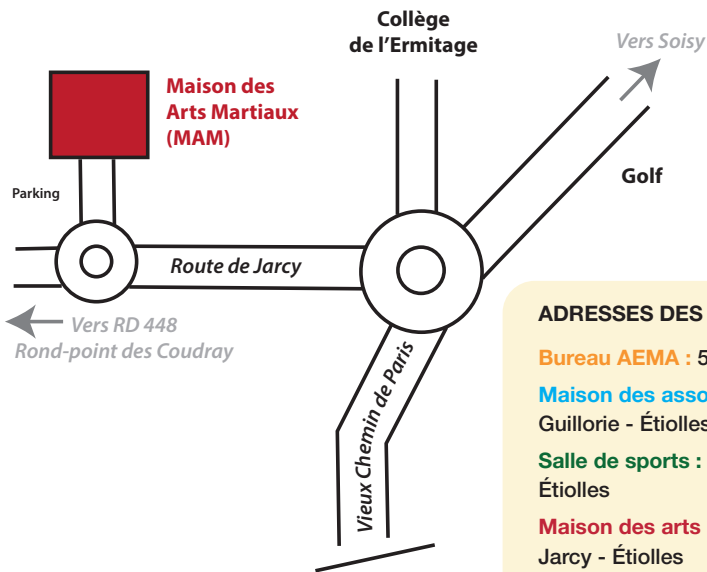
## PRÉVISIONS DE STAGES

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](mailto:aema.etiolles@bbox.fr) - [www.aema91.fr](http://www.aema91.fr)

# PLANS



## ADRESSES DES SALLES

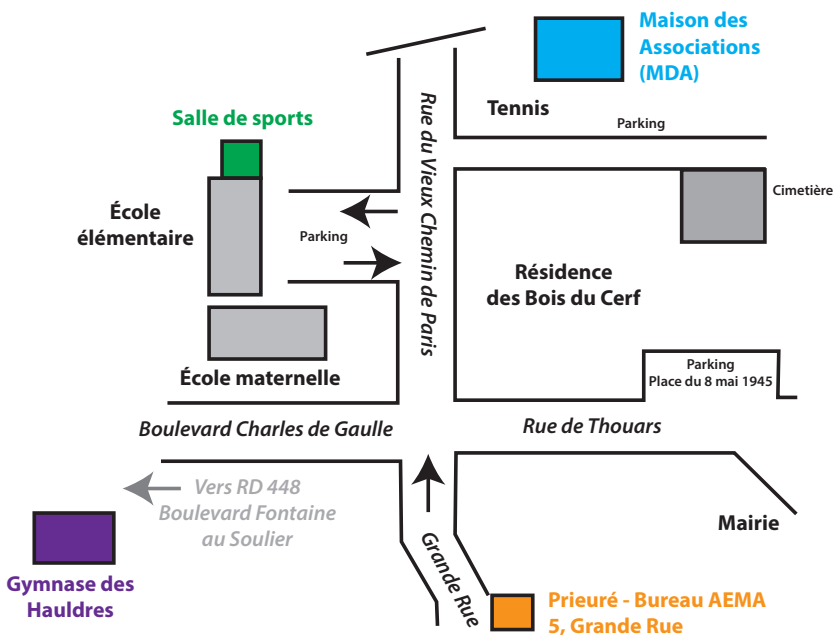
**Bureau AEMA** : 5 grande rue - Étioles

**Maison des associations** : Chemin de Guillorie - Étioles

**Salle de sports** : vieux chemin de Paris Étioles

**Maison des arts martiaux** : route de Jarcy - Étioles

**Gymnase des Hauldres** : Bd Charles de Gaulle - Étioles



# FORUM DES ASSOCIATIONS

SAM. 5 SEPTEMBRE 2026  
10H À 16H30



MAISON DES  
ARTS MARTIAUX  
ÉTIOLLES

BROCANTE SPORTIVE  
ÉQUIPEMENTS ET VÊTEMENTS

Grand Paris Sud  
Seine-Esonne-Senort

e  
ÉTIOLLES

iad

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