

**LIVRET DES ASSOCIATIONS
DE GUERMANTES
SAISON 2024 - 2025**



12 associations
20 activités sportives et culturelles

2. AÏKIDO
3. ANCIENS COMBATTANTS
4. ANGLAIS
5. AUDIOVISUEL
6. BRIDGE
7. CYCLOTOURISME
8. DANSE
9. GOLF
10. GYM SUÉDOISE
11. MUSIQUE
12. PATCHWORK
13. PÉTANQUE
14. PORTUGAIS
15. RANDONNÉE
16. SCOUT
17. SOPHROLOGIE
18. TENNIS
19. THÉÂTRE
20. VOITURES ANCIENNES
21. YOGA

*Ce livret a été réalisé selon les informations fournies
par les associations de Guermantes.*



Mairie de Guermantes

42 avenue des Deux Châteaux - 77600 GUERMANTES

01.60.07.59.12 - accueil@guermantes.fr

www.guermantes.fr

SOMMAIRE



Cours Aïkido enfants, adolescents, adultes et seniors.



Jours et horaires d'activités : **Mardi de 17h45 à 18h45**
Possibilité mardi, mercredi, jeudi
de 06h30 à 07h30

LE 
p'tit

- Ouvert a tous a partir de 8 ans
- Pas de compétition, non violent et respect du partenaire
- Cours d'essai toute l'année



www.aikido-guermantes.fr

Contact : **06.61.26.60.70**
aikido-guermantes@proton.me

AÏKIDO



Devoir de mémoire et mission de commémoration. Association ouverte à tous : anciens combattants et amis qui partagent ces valeurs.



Jours et horaires d'activités : **8 mai, 11 novembre et dernier dimanche du mois d'août**

LE + - Sorties thématiques
p'tit - Loto annuel



www.anciens-combattants-gouvernes-conches-guermantes.fr

Contact : **07.81.71.89.60**
luttenuerjean@yahoo.fr

ANCIEN COMBATTANTS



Venez découvrir ou renforcer votre anglais de façon ludique, autour de jeux ou d'une tasse de thé ! Approche pédagogique adaptée au niveau et à l'âge des groupes.



Jours et horaires d'activités : **Lundi de 10h à 11h**
Mardi de 9h30 à 11h30
Samedi de 9h à 10h



Tout niveau à partir du CP



www.la-tete-et-les-mains.com
Instagram : @association_ltm

Contact : 07.87.89.16.56
lateteetlesmains77600@gmail.com

ANGLAIS



Réaliser un court métrage. Pour cela, trouver une idée, écrire un scénario, apprendre les techniques du découpage, connaître les métiers artistiques et techniques pour le tournage et la post-production. Comment utiliser une caméra, cadrer, utiliser les lumières, le son, etc. Et comment monter un film et lui donner sa couleur. Nous apprendrons les bases de chaque étapes afin de produire un petit film entre 5 et 10 min.



Jours et horaires d'activités : **Samedi de 10h à 11h30**



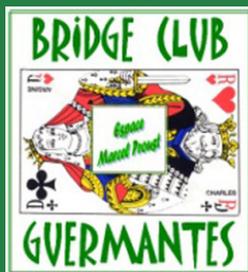
- Pour les passionnés de cinéma.
- Débutants acceptés : adultes et ados
- Matériel cinéma professionnel à disposition



www.la-tete-et-les-mains.com
Instagram : [@association_ltm](https://www.instagram.com/association_ltm)

Contact : 07.87.89.16.56
lateteetlesmains77600@gmail.com

AUDIOVISUEL



Organisation de tournois de régularité, simultanés nationaux, marathons et autres animations. Notre fil conducteur : la convivialité !



Jours et horaires d'activités : Lundi et jeudi de 13h45 à 18h



Cours d'initiation accessible à tous



www.bridge-guermantes.fr

Contact : 06.72.01.39.19
bcbguermantes@gmail.com

BRIDGE



Cyclotourisme sur route.



Jours et horaires d'activités : **Dimanche matin dès 8h l'été, 9h l'hiver et 8h30 le reste de l'année**
Mercredi dès 14h



- Convivialité et plaisir de rouler ensemble
- 42 parcours avec 4 variantes (plus de 160 circuits au départ de Guermantes)



www.randonneurs-de-la-brie.com

Contact : **06.31.46.11.65**
randonneurs.brie@gmail.com

CYCLOTOURISME



Ecole de danse Modern-Jazz, Street-Jazz, Classique et Barre au Sol. Passionnés, curieux, amateurs, professionnels, enfants, parents, faites un détour par chez nous pour échanger quelques pas de danse avec nous. On vous promet technique, discipline et sourire. Et vous n'échapperez pas à notre folie, notre convivialité et notre unité. Cours à partir de 4 ans.



Jours et horaires d'activités : **Du lundi au jeudi de 19h à 22h30**
Mercredi toute la journée

LE  **Forfaits multicours**
p'tit



www.ecole-evidanse.fr

Contact : **06.11.15.51.16**
contact@ecole-evidanse.fr

DANSE



L'Association Sportive du Golf de Bussy-Guermantes regroupe plus de 900 joueurs de golf. Elle organise la vie sportive du club à travers les compétitions fédérales (12 équipes engagées dans les Championnats de France), les compétitions régionales (6 équipes) et les compétitions locales interclubs ou internes. L'Association prône la pratique sportive du golf à travers l'École de golf et les initiations en milieu scolaire pour plusieurs dizaines d'enfants chaque année.



Jours et horaires d'activités : 7 jours sur 7



Stage tout au long de l'année pour tous niveaux



www.golfbussyguermantes.com

Contact : 01.64.66.00.00
accueil@bussygolf.com

GOLF



La gym suédoise est un cours de fitness collectif très convivial rythmé par différentes vagues de mouvements cardio, musculation et étirements.



Jours et horaires d'activités : **Lundi de 19h30 à 20h30**



Accessible à toutes et tous même à celles et ceux qui souhaitent reprendre le sport



www.la-tete-et-les-mains.com
Instagram : @association_ltm

Contact : 07.87.89.16.56
lateteetlesmains77600@gmail.com

GYM SUÉDOISE



La musique est un moyen d'expression vivant qui ne demande qu'à être partagé. Venez découvrir ou renforcer vos acquis, nos cours de piano ou de guitare sont destinés autant aux débutants qu'aux plus confirmés.



Jours et horaires d'activités : **Mercredi de 14h à 18h** (30min en individuel)
Samedi de 14h à 18h (30min en individuel)



Tout niveau à partir du CP



www.la-tete-et-les-mains.com
Instagram : @association_ltm

Contact : 07.87.89.16.56
lateteetlesmains77600@gmail.com

MUSIQUE



Travaux d'aiguilles : patchwork, broderies et tissage de perles.



Jours et horaires d'activités : **Vendredi de 13h30 à 16h30**



- Le partage du savoir
- Un stage ou un voyage annuel
- Tout niveau



Contact : **06.16.09.90.11**
mcbini@orange.fr

PATCHWORK



Pratique de la pétanque en loisir.



Jours et horaires d'activités : **Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 19h**



- Moment de détente intergénérationnel
- Conservation d'un lien social
- Aucune affiliation à une fédération



Contact : **06.11.15.83.27**
laboule.guermantaise77@gmail.com

PÉTANQUE



Vous êtes capable de grandes choses, et apprendre le portugais est un excellent moyen de le prouver ! Venez découvrir la langue lusophone. Le tout dans la bienveillance et bonne humeur, de façon ludique avec Idalina. N'attendez plus, faites le premier pas et embrassez cette aventure linguistique !



Jours et horaires d'activités :
Lundi de 17h à 18h
Lundi de 18h à 19h
Mardi de 18h à 19h30
Mercredi de 11h15 à 12h15



Ouvert à tous niveaux et par tranche d'âge



www.la-tete-et-les-mains.com
Instagram : [@association_ltm](https://www.instagram.com/association_ltm)

Contact : 07.87.89.16.56
lateteetlesmains77600@gmail.com

PORTUGAIS



Randonnée pédestre sous plusieurs formes : rando-santé, rando douce ou bien-être, rando promenade et rando découverte.



Jours et horaires d'activités :
Lundi à 8h30 (10/12 km)
Lundi à 9h (6/7 km)
Jeudi à 8h30 (10/12 km)
La journée 1 fois/mois (20 km)



- 1 mini séjour de 2 jours par trimestre
 - 1 séjour de 5 jours



www.cairn-guermantes.fr

Contact : **06.45.46.45.07**
lecairndeguermantes@gmail.com

RANDONNÉE



Envie de nature, d'entraide et de débrouillardise ? Rejoins-nous pour vivre une aventure inoubliable !



Jours et horaires d'activités : Toute l'année



Possibilité de passer le BAFA



www.sites.sgdf.fr/st-jacques-de-compostelle-conches

Contact : 07.67.68.27.74
rg@sgdf-conches.com

SCOUTS



Vous vous sentez submergé, stressé, fatigué, sous pression ? Ou vous avez simplement envie de prendre soin de vous en prenant un temps pour vous ? Dans un monde où tout va de plus en plus vite et où le stress est omniprésent, ce cours de sophrologie, méditation et relaxation est conçu pour vous aider à ralentir le rythme, retrouver le calme et l'équilibre intérieur. A travers des pratiques simples vous apprendrez à apaiser votre esprit et détendez votre corps.



Jours et horaires d'activités : **Judi de 17h30 à 18h45**
Judi de 19h à 20h15



- Ouvert à toutes et tous
- Pas d'objectif à atteindre



www.la-tete-et-les-mains.com
Instagram : [@association_ltm](https://www.instagram.com/association_ltm)

Contact : **07.87.89.16.56**
lateteetlesmains77600@gmail.com

SOPHROLOGIE



Club de tennis de loisirs et de compétition.



Jours et horaires d'activités : Tous les jours de 9h à 20h



- Cours de tennis débutant enfant et adulte
- Cours de perfectionnement enfant et adulte en courts couverts



www.club.fft.fr/tcguermantes

Contact : tc.guermantes@fft.fr

TENNIS



Venez nombreux découvrir le théâtre ou retrouver les planches de vos débuts. Nous aborderons les différents aspects du théâtre comme l'impro et vous ferons progresser grâce à des exercices de gestion de l'espace, déplacement et travail de la voix. Et pourquoi pas envisager un spectacle en fin d'année ?



Jours et horaires d'activités : **Mardi de 20h30 à 22h** (adultes)
Samedi de 11h30 à 13h (enfants)



Deux comédiens pour vous accompagner à chaque séance



www.la-tete-et-les-mains.com
Instagram : @association_ltm

Contact : 07.87.89.16.56
lateteetlesmains77600@gmail.com

THÉÂTRE



Association d'amateurs de véhicules de collection, propriétaires ou non d'autos, de motos ou autres ancêtres de plus de 30 ans ou d'exception, pour leur histoire, leur style et/ou leur mécanique.



Jours et horaires d'activités : **20 sorties ou rassemblements dans l'année**



- 2 bourses de miniatures (mars/novembre)
- Rassemblement à Guermantes le 15/08



Facebook : @alarecherchedesautosperdues

Contact : **07.68.43.07.70**
autosperdues@hotmail.fr



C'est à travers la pratique du yoga qui allie mouvement conscient et immobilité, action et relaxation, concentration et lâché prise que je tente de trouver un équilibre de vie au quotidien. Il me tient à cœur dans mon enseignement de transmettre un yoga traditionnel et adapté à chacun. Qu'il s'agisse d'une pratique douce ou dynamique, la clé c'est bouger pour garder la santé.



Jours et horaires d'activités : **Judi de 9h30 à 10h30** (yoga doux)
Judi de 20h30 à 21h45 (yoga tous niveaux)



Dynamique et motivée, mon enseignement se fait dans la bonne humeur avec même une touche de fun !



www.la-tete-et-les-mains.com
Instagram : @association_ltm

Contact : 07.87.89.16.56
lateteetlesmains77600@gmail.com

YOGA

07/09/2024

10H - 17H

**FORUM DES ASSOCIATIONS
DE GUERMANTES**

ESPACE MARCEL PROUST



Venez vous inscrire
aux différentes activités proposées par
les associations guermantaises ...