

DATE À RETENIR

Assemblée générale
Vendredi 14 novembre 2025 à 18h
(lieu à définir)

ADHÉSION

Toute participation à une ou plusieurs activités implique une adhésion annuelle et familiale fixée à 26 €. Cette adhésion comprend l'assurance pour toutes les activités pratiquées.

TARIFS

COTISATIONS ANNUELLES PAR ACTIVITÉ

AQUARELLE	160 €
THÉÂTRE	160 €
ANGLAIS	160 €
DESSIN	130 €
STRETCHING POSTURAL	125 €
YOGA	130 €
YOGA SANTE	110 €
QI GONG	130 €
SOPHROLOGIE-RELAXATION	130 €
MÉDITATION	130 €
DANSES DU MONDE	130 €
GYMNASTIQUE (1 cours)	110 €
GYMNASTIQUE (2 cours)	160 €
ZUMBA	120 €
PEINTURE SUR PORCELAINE	70 €
PEINTURE À L'HUILE	70 €
LECTURE	12 €
SCRABBLE	12 €
JEUX DE SOCIÉTÉ	12 €
PATCHWORK	12 €
HOME DÉCO	12 €
INFORMATIQUE	12 €
RANDONNÉE	12 €
LICENCE FFRp	31 €

INFOS

- ACSM : 74, rue des Marmuzots, 21000 DIJON
- Président : Paul BORNOT
- Site internet : <http://associationdijon.wix.com/acsm21>
- Portable : 06 61 87 90 21
- E mail : acsm.marmuzots21@gmail.com

ACTIVITÉS SPORTIVES

GYMNASTIQUE

Pour adultes, au gymnase des Marmuzots
- Lundi de 20h30 à 22h00 -
- Mardi de 9h30 à 10h30 -
- Mercredi de 20h30 à 22h00 -
- Jeudi (gym douce) de 9h30 à 10h30 -
- Jeudi de 14h00 à 15h00 -

Attestation de réponse négative au questionnaire de santé à fournir

Béatrice SIMONARD - Tél : 06 63 55 87 64

ZUMBA

- Mardi de 17h00 à 18h00 -
- Jeudi de 18h30 à 19h30 -

au local associatif

Attestation de réponse négative au questionnaire de santé à fournir

Dominique BABY - Tél : 06 73 22 63 73

RANDONNÉES PÉDESTRES

Rendez-vous au parking des Carrières Bacquin

- **Lundi matin** : départ 8h30 retour vers 13h00
‣ André GUENIN - Tél : 06 87 64 85 19
- **Lundi matin** : départ 09h00 retour vers 13h00
Randonnée soutenue (2 groupes)
‣ Françoise SAUGER - Tél : 06 89 14 76 77
- **Lundi après-midi** : départ 13h30
Randonnée souple
‣ Jean PERRIN - Tél : 06 44 15 95 34
- **Lundi après-midi** : départ 14h00
Randonnée douce
‣ Chantal JACQUEMIN - Tél : 06 46 15 87 99
- **Lundi après-midi** : départ 14h00
Randonnée santé : 5 à 6 km
‣ Chantal JACQUEMIN - Tél : 06 46 15 87 99
- **Mardi** : deuxième et quatrième mardi du mois
Rando sportive : 25/30 km
‣ Jacky LAFORGE - Tél : 06 07 47 45 49
- **Jeudi matin** : départ 8h30 retour 12h00/13h00
‣ Patrick GORNOUVEL - Tél : 06 66 98 89 41
- **Jeudi journée entière** : départ 09h00
Rando courte : 15/18 km Rando longue : 20/25 km
‣ Bernard BABY - Tél : 06 31 63 22 52

Licence FFRp obligatoire.

Document à fournir : Certificat médical pour les nouveaux inscrits - attestation de réponse négative au questionnaire de santé pour les anciens adhérents.

ACTIVITÉS CORPS ET ESPRIT

Au local associatif

SOPHROLOGIE-RELAXATION

- Lundi de 13h00 à 14h00 -
- Jeudi de 17h15 à 18h15 -

Marion YEN PAO YONG - Tél : 07 65 87 15 20

YOGA

- Mardi de 18h15 à 19h30 et de 19h30 à 20h45 -

Marion YEN PAO YONG - Tél : 07 65 87 15 20

YOGA SANTE

- Jeudi de 09h15 à 10h15 -
- Vendredi de 13h35 à 14h35 -

Marion YEN PAO YONG - Tél : 07 65 87 15 20

MÉDITATION

- Jeudi de 19h30 à 20h30 -

François CHALMEAU - Tél : 06 30 76 94 85

QI GONG

- Mercredi de 17h30 à 18h45 -
- Jeudi de 12h15 à 13h30 -

Françoise AIGUEPERSE - Tél : 06 60 14 65 31

Cécile COGNET - Tél : 06 50 59 86 78

DANSES DU MONDE

- Jeudi de 10h30 à 12h00 -

Fabienne RENAULT - Tél : 06 86 95 54 39

STRETCHING POSTURAL

- Mardi -

10h00 à 11h00, 11h15 à 12h15 et 12h30 à 13h30

- Mercredi -

11h40 à 12h40

- Vendredi -

09h15 à 10h15, 10h15 à 11h15,
11h30 à 12h30, 12h30 à 13h30

Dominique LEROUX - Tél : 06 32 96 18 45

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Au local associatif

ANGLAIS

- Lundi de 16h50 à 19h50 -
Trois cours selon niveaux

Catherine DONZEL - Tél : 06 25 90 21 99

SCRABBLE

Duplicate et jeu familial
- Vendredi de 14h45 à 17h 15 -

Mireille LEGRAND - Tél : 06 81 28 32 49

JEUX DE SOCIÉTÉ

- Trois mercredis par mois de 14h00 à 17h00 -

Agnès ROELLINGER - Tél : 06 26 81 50 83

ATELIER THÉÂTRE

- Lundi de 20h00 à 22h00 -
- Mercredi de 19h00 à 21h00 -

Serge LASCOMBES - Tél : 06 83 40 16 95

INFORMATIQUE

Smartphone et PC
- Vendredi de 17h15 à 19h00 -
(selon la disponibilité de la salle)

12/15 ateliers de 1h 45

Bachir FAKHRI - Tél : 06 85 26 96 54

GROUPE LECTURE

Échange d'idées autour d'un livre
- Un mercredi par mois -

- de 14h00 à 15h30 -

Janine LORY - Tél : 06 77 26 13 98

- de 15h30 à 17h00 -

Françoise PANIZZOLI - Tél : 06 75 04 49 93

AUTRES ACTIVITÉS

Visites commentées, séjours, conférences, etc.

ACTIVITÉS MANUELLES ET ARTISTIQUES

Au local associatif

HOME DÉCO

Carton et autres matières
- Lundi de 14h15 à 16h45 -

Odile HONG VAN - Tél : 06 44 85 43 59

PATCHWORK

- Mardi de 14h00 à 17h00 -

Catherine LEDUC - Tél : 06 50 83 56 84

PEINTURE À L'HUILE

- Jeudi de 14h30 à 17h00 -

Patrice CARREZ - Tél : 03 80 36 21 95

PEINTURE SUR PORCELAINES

- Mercredi de 09h15 à 11h30 -

Patrice CARREZ - Tél : 03 80 36 21 95

AQUARELLE ET DESSIN

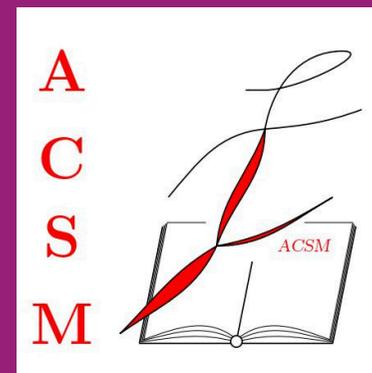
Lundi - en ateliers dirigés -
aquarelle de 09h30 à 11h30
dessin de 11h30 à 12h30

Laurent BATTISTINI - Tél : 06 47 68 78 64

Reprise des activités à partir du lundi 15 septembre 2025

Les documents d'inscription se trouvent sur le site
internet de l'ACSM :
<http://associationdijon.wix.com/acsm21>

Les activités n'ont pas lieu pendant les vacances
scolaires et les jours fériés.



ASSOCIATION CULTURELLE ET SPORTIVE DES MARMUZOTS

SAISON 2025/2026



L'ACSM c'est plus de 600 adhérents, de nombreux bénévoles, des activités culturelles et sportives ; c'est aussi la solidarité et la convivialité.

Renseignements et inscriptions pour les nouveaux adhérents au local associatif le vendredi 12/09/2025 de 9h à 18h