

Saison 2011-2012



Sportez-vous bien avec
L'A.F.C.S.M.

Activités Familiales Culturelles
et Sportives de Marly



40^{ème}

2011

1971

Anniversaire



- ▶ Baby Judo
- ▶ Judo
- ▶ Jujitsu
- ▶ Taiïo
- ▶ Musculation
- ▶ Gym Enfant
- ▶ Gym Adulte
- ▶ Randonnée Pédestre

Assemblée Générale
15 octobre 2011
au Coséc de MARLY

POUR VOS RECEPTIONS, MARIAGES,
ANNIVERSAIRES, COCKTAILS...



Gall Pascal
boucherie • charcuterie
traiteur

44, rue Saint Ladre
57950 Montigny-Les-Metz
Tél. : 03 87 62 33 64

122, rue du Général de Gaulle
57050 Longeville-Les-Metz
Tél : 03 87 30 54 61

VINS

SUR

20

Le grand plaisir du Vin

17 rue de Metz - 57155 MARLY
0387630676 - Fax 0387630676

HORIZON
optique

26, rue Nationale • 57420 VERNY Tél. 03 87 38 39 66

VOTRE SPÉCIALISTE DE LA VUE

Ouvert le lundi de 14h à 19 h30 du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h30
le samedi de 9h à 18h sans interruption

Inscription

Elles auront lieu au Club House du COSEC " la Louvière ", rue de la Croix Saint-Joseph à MARLY (près de la salle de Judo) les Mercredi 31 août et Samedi 3 septembre 2011 de 14 à 19 h.

Prix de la carte individuelle de membre de l'AFC S M : 8,00 €.

Frais de gestion pour paiement en 3 fois de la cotisation annuelle avec carte et licence : 15,00 €

- Pour des raisons de sécurité, d'assurance et pour le bon déroulement des cours, il est conseillé de s'inscrire avant la reprise des activités.

N'oubliez pas de vous munir d'un CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE pour toutes les activités présentées.

- Les inscriptions en cours de saison seront toujours possibles.
- Les cotisations doivent être réglées en totalité au moment de l'inscription.
- Toutes sommes versées par l'adhérent restent acquises à l'association, aucun remboursement ne sera accordé sauf cas de force majeure dûment justifié.
- Les tarifs de cotisation tiennent compte des vacances scolaires et des jours fériés qu'il y ait ou non cours.

Reprise des activités en Septembre 2011

- le 04 pour la **RANDONNÉE**;
- le 05 pour le **JUDO**, la **MUSCULATION** et le **TAISO**;
- le 06 pour le **JUJITSU**;
- le 07 pour le **Baby Judo** et la **GYM ENFANT**;
- le 12 pour la **GYM ADULTE**.



Calendrier de l'A.F.C.S.M.

SAMEDI 15 OCTOBRE 2011

Assemblée Générale et célébration du 40^{ème} anniversaire de la création de l'association au Gymnase du COSEC " la Louvière ", rue de la croix saint-Joseph à MARLY.

Avec au programme :

- > Tenue de l'Assemblée Générale à 15h00 ;
- > Discours du Président et des élus à 15h45 ;
- > Démonstration Judo - GRS à 17h00;
- > Célébration du 40^{ème} anniversaire à partir de 18 heures devant un apéritif dinatoire (sur réservation uniquement).

SAMEDI 19 NOVEMBRE 2011

Soirée de l'A.F.C.S.M. à l'occasion du Beaujolais nouveau à la salle des Fêtes du CSC " la Louvière ", rue de la Croix Saint-Joseph à MARLY.

Courant octobre, les différentes sections diffuseront les informations et les invitations.

RENSEIGNEMENTS :

au club de 18h00 à 20h00
 au 03 87 63 51 70
 ou au 06 03 22 02 75

à la direction du COSEC
 au 03 87 63 70 26

DIMANCHE 10 JUIN 2011

Organisation de la journée champêtre vélo / rando qui se tiendra vraisemblablement à l'espace Mazenod d'AUGNY et organisée en collaboration avec le Comité des Fêtes de cette ville.

Les différentes sections diffuseront les informations et les invitations au cours du printemps.

Musculation

Salle Bernard TIMINI

Age minimum requis : 16 ans

Responsable diplômé CQP :

Christian ZIMMERMANN

Horaires :

Du lundi au vendredi :

de 18h00 à 21h00

Samedi : de 14h00 à 16h00

Dimanche : de 10h00 à 12h00

Carte de membre : 8,00 €

Licence EPMM annuelle :

> 18 ans : 12,00 €

< 18 ans : 22,00 €

Cotisation annuelle avec carte

et licence : > 18 ans : 128,00 €

< 18 ans : 138,00 €

- ▶ Salle de 110 m² avec vestiaires et douches.
- ▶ Par mesure d'hygiène, se munir d'une serviette et de baskets de salle.
- ▶ Vous pouvez vous entraîner aussi souvent que vous le désirez.

La véranda, un espace tout confort, été comme hiver, qui agrandit votre maison



**VÉRANDA,
100% QUALITÉ,
100% SÉCURITÉ**
La garantie d'un concepteur
fabricant poseur
Depuis 30 ans,
le savoir-faire reconnu
d'une entreprise lorraine



METZ
13, rue des Drapiers
Actipôle METZ
03 87 74 23 42



NANCY
30, avenue
de Boufflers
03 83 40 66 66



CHAVELOT
2 c, rue
Nicolas-Barry
03 29 38 99 94

METZGER
AGRANDIR ET EMBELLIR VOTRE MAISON

www.verandametzger.fr



Judo

www.judomarly.fr

Age requis : 6 ans révolus ou enfant en C.P.

Président de la section JUDO :

Philippe ROMAND

philippe.romand@modulonet.fr

Tél. 03 55 80 29 44

Port. 06 09 48 58 22

ATTENTION : compétiteurs JUDO / JUJITSU : **CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE** comportant la mention écrite et signée du médecin " aucune contre indication à la pratique du Judo ou Jujitsu en compétition ".

Si vous avez un passeport, obligatoire dès l'âge de 9 ans, faites-y reporter cette mention.

Encadrement Diplômé d'Etat :

Yves LORS - CN 6^{ème} Dan

Nicolas SAINT-DIZIER - CN 4^{ème} Dan

Jacques ALBOT - CN 3^{ème} Dan

Aides moniteurs brevet fédéral :

Bruno GODFROY - Dom. THURU -

Sébastien PRELLA

Carte de membre : 8,00 €

Licence FFJDA annuelle : 33,00 €

Cours uniques :

Cotisation annuelle avec carte et licence : 140,00 €

Mardi : 18h00 à 19h15

ou **Mercredi :** 14h00 à 15h15

cours unique pour débutants

de 6 à 9 ans

Autres cours (2 séances par semaine) :

Cotisation annuelle avec carte et licence : 160,00 €

Lundi et jeudi : 18h00 à 19h15 -

enfants débutants à partir de 10 ans et autres jusqu'à ceinture orange

Mercredi et vendredi : 17h30 à 19h00 -

poussins 2, benjamins, minimes et de

19h00 à 19h30 - techniques spécifi-

ques, Kata - 19h30 à 21h30 - adultes, ados et techniques de compétition

Par mesure d'hygiène, les zooris ou chaussons de salle sont indispensables.

Jujitsu



www.judomarly.fr

Age requis : 12 ans

Le JUJITSU (self défense) est un art martial qui se pratique à tout âge, il est facile à assimiler compte tenu de la progression française en vigueur et ce, dans une excellente ambiance.

Encadrement Diplômé d'Etat :

Nicolas SAINT-DIZIER - CN 4^{ème} Dan

Aides moniteurs brevet fédéral :

Dominique THURU - Frédéric HIEULLE

Cotisation annuelle avec carte

et licence : 160,00 € + 24,00 € pour licence compétition

Horaires :

Mardi et Jeudi : 19h30 à 21h00 - entraînement

Dimanche : 10h15 à 11h45 - perfectionnement

Baby Judo



www.judomarly.fr

Inscriptions limitées

Séances où l'enfant prendra conscience de son corps, de son équilibre et de ses possibilités mais qui lui permettront aussi d'évoluer dans un groupe, de jouer avec ses camarades et d'affiner son rapport à l'autre.

Encadrement brevet fédéral :

Bruno GODFROY - Sébastien PRELLA

Cotisation annuelle avec carte

et licence EPMM : 126,00 €

Cours :

Mercredi : 15h30 à 16h15 - 5 ans - grande section maternelle
de 16h30 à 17h15 - 4 ans - moyenne section maternelle

Taïso



www.judomarly.fr

Taïso : préparation du corps en japonais. Assouplissements et relaxation, approche douce des arts martiaux.

Encadrement Diplômé d'Etat :

Yves LORS - CN 6^{ème} Dan

Aides moniteurs brevet fédéral :

Dominique THURU

Cotisation annuelle avec carte

et licence EPMM : 120,00 €

Horaires : Lundi : 19h15 à 20h15



Gym Adulte

Responsable administrative :

Danielle ALBOT

Courriel : danielle.albot@sfr.fr

Tél. 03.87.65.09.61

Port : 06.03.22.02.75

Mardi : de 9h00 à 10h00

(Centre Socio Culturel - salle 34)

Gym douce de 10h00 à 11h00

(Centre Socio Culturel - salle 34)

Step, abdos

Responsable technique diplômé CQP :

Elisabeth STEPHAN

Mercredi : de 20h15 à 21h15

(COSEC) - Step, abdos

Carte de membre : 8,00 €

Licence EPMM annuelle :

< de 18 ans : 12,00 €

> plus de 18 ans : 22,00 €

Judi : de 9h00 à 10h00

(Centre Socio Culturel - salle 34)

Gym douce de 10h à 11h

(Centre Socio Culturel - salle 34)

Step, abdo-fessiers, aérobic

Cotisation annuelle avec carte et licence :

< de 18 ans : 110,00 €

> de 18 ans : 120,00 €

Les cotisations vous permettent de participer à tous les cours.

Horaires :

Lundi : de 20h15 à 21h15 (COSEC)

Aérobic, stretching, abdo-fessiers

Pour les cours de step, il est obligatoire de porter des chaussures ne servant pas à l'extérieur.



Tek Presse
 Création et Fabrication de tous vos imprimés
 Vos devis sur simple demande
 Port. 06 84 97 98 96
 E-mail : tekpresse@orange.fr



Gym Enfant

www.gymgrsmarly.fr

Filles uniquement

âge minimum : 6 ans

Responsable administrative :

Sylvie PRAGA - Tél. 03 87 66 89 22

ou 06 81 79 84 49

sylvie.praga@wanadoo.fr

Encadrants diplômés d'Etat :

Emilie KRZYWDA (GRS), Frédérique

DONCOURT et Jérémie KLEIN (GAF)

Encadrants 1^{er} cycle : Sophie DEHANI

Encadrant : Sylvie PRAGA

Carte de membre : 8,00 €

Licence FFG annuelle : 36,00 €

Cotisation annuelle avec carte et

licence GAF / GRS :

➤ 2 cours par semaine : 180,00 €

➤ 1 cours par semaine : 140,00 €

Tenue de gymnastique indispensable.

**Justaucorps : achat libre ou justaucorps
du Club**



Gymnastique

Artistique

Féminine

Horaires :

Mercredi : de 15h30 à 17h00
de 14h00 à 15h30

Vendredi : de 17h45 à 19h15

Samedi : de 14h à 15h30
de 15h30 à 17h00



Gymnastique

Rythmique et

Sportive

Horaires :

Samedi : uniquement

Loisir 1 (éveil GRS - 5-6 ans)
de 9h00 à 9h45

Loisir 2 (7 - 9 ans)
de 9h45 à 10h45

Loisir 3 (10 ans et plus)
de 10h30 à 12h00



Randonnées Pédestres

Responsables :

Dominique STEIBEL
 Tél. 03 54 62 74 81
 Port. 06 11 43 72 74
 Lionel TALEB - 03 87 65 76 68 -
 Port. 06 98 33 85 25

Cotisations :

Carte de membre par personne :
 8,00 €

Licence FFR annuelle par personne :
 23,00 € (licence + cotisation)

Programme des Randonnées du Dimanche

Environ 20 kilomètres - RDV le matin
 parking Jules Ferry

04/09/2011 : St Maurice s/s les côtes
 18/09/2011 : Porcelette
 02/10/2011 : Moyeuvre Grande
 30/10/2011 : Vaux
 11/11/2011 : Vandières
 27/11/2011 : Gorze

Programme des Randonnées du Mardi

Environ 10 kilomètres - RDV 13h30
 parking Jules Ferry

Marches douces

06/09/2011
 20/09/2011
 04/10/2011
 18/10/2011
 15/11/2011
 29/11/2011
 13/12/2011
 20/12/2011

Marches normales

13/09/2011
 27/09/2011
 11/10/2011
 25/10/2011
 08/11/2011
 22/11/2011
 06/12/2011

Marches promenade du Vendredi

De 6 à 8 kilomètres - RDV 13h30
 parking Jules Ferry

16/09/2011 28/10/2011
 30/09/2011 25/11/2011
 14/10/2011 09/12/2011

Les lieux de rendez-vous peuvent être
 modifiés selon la météo ou la chasse.

Ta'TOU

Prêt à porter Homme, Femme, Enfant

Rue du Prayon
(derrière Darty)
ZAC D'Aigny
57685 AUGNY

Tel. : 03 87 62 26 05

www.mag-tatou.com



facebook.com/tatou.aigny



L'essentiel de la dynamique agence

En réseau

26 C rue des Garennes
57155 MARLY

Tél. : +33 (0) 3 87 50 58 70
Fax : +33 (0) 3 87 50 59 09

eric.campos@agents.allianz.fr
www.allianz.fr/campos

Assurances, Santé & Services financiers

Eric CAMPOS Agent Général

N° ORIAS : 07020810 Site internet : www.orias.fr
ACP : 61, rue Talibout 75436 Paris cedex 09

Allianz 

Crédit Mutuel

LA *banque à qui parler*

Crédit Mutuel VAL DE SEILLE

37B Rue du G^{al} Franiatte
57950
MONTIGNY LES METZ

14 Rue de la Croix
St Joseph
57155 MARLY

Tél 08 20 00 00 53 (0,12€/mn)

E-mail 05019@creditmutuel.fr