



**20**  
**TERRE**  
**DE JEUX**  
**24**

**ACTIVITÉS  
SPORTIVES  
2022-2023**

détente, loisir, compétition...



## SOMMAIRE

Les infrastructures . . . . .	4
Les installations sportives dans les parcs . . . . .	5
Activités sportives proposées par la Ville . . . . .	7
Activités sportives proposées par l'Office Municipal des Sports . . . . .	11
Activités sportives proposées par les associations et les clubs . . . . .	19
Athlétisme . . . . .	20
Aviron . . . . .	21
Badminton . . . . .	22
Baseball - Softball . . . . .	23
Basket-ball . . . . .	24
Bébé nageur . . . . .	25
Boxe anglaise . . . . .	26
Boxe française Savate . . . . .	27
Bowling . . . . .	28
Bridge . . . . .	29
Cyclisme . . . . .	31
Échecs . . . . .	32
Football . . . . .	33
Golf . . . . .	34
Gymnastique . . . . .	35-36
Gymnastique rythmique . . . . .	37
Handball . . . . .	38
Judo - Self defense - Jujitsu - Taïso . . . . .	39
Karaté - Taekwondo - Aïkido - Karaté body - Karaté Mix-MMA - Karaté contact . . . . .	40
Pétanque . . . . .	41
Plongée subaquatique . . . . .	42
Randonnée pédestre . . . . .	43
Rugby . . . . .	44
Sport adapté . . . . .	45
Tennis . . . . .	46-47
Tennis de table . . . . .	48
Tir sportif . . . . .	49
Võ viet nam . . . . .	50
Les grands rendez-vous de la saison . . . . .	51





## De l'importance du sport dans notre vie

Contribuant au bien-être personnel, enjeu de santé publique, le sport est au cœur de notre quotidien.

**Édito**

Depuis la crise sanitaire, nous avons développé la mise en place d'agrès sportifs dans les parcs municipaux. Leur installation permet désormais à chacun, quel que soit son âge, une pratique libre et autonome gratuite. Ils sont même équipés de flashcodes qui permettent de multiplier les exercices à l'aide d'une application gratuite sur téléphone mobile. Nous avons aussi aménagé un city-stade pour les jeunes dans le quartier sud, à proximité de l'Espace Municipal Grignon.

Les animateurs du service municipal des sports qui avaient dû reporter les séances sur site assurent aussi désormais leur mission d'initiation directement dans les établissements scolaires. Bien évidemment, ils continuent l'animation de l'école municipale du sport ouverte aux 3/11 ans, et de Pass'sport destiné aux 7/15 ans pendant les vacances. Les agents de la piscine municipale ont quant à eux multiplié les soirées zen ouvertes à tous pour des moments de détente dans le bassin.

Cette année encore, la Ville continue d'entretenir son patrimoine sportif. Ainsi, j'ai notamment soumis au vote du conseil municipal les crédits qui permettront la réalisation de la deuxième tranche de travaux de modernisation du Palais Omnisports. Ce site thiaisien ouvert en 1994 est devenu emblématique dans la région et accueille un grand nombre de sportifs. Ceux de plusieurs clubs locaux pour leurs séances d'entraînement, ceux prenant part aux activités de l'Office Municipal des Sports, mais également ceux qui assistent aux rencontres et aux championnats de toutes envergures : régionale, nationale et mondiale, comme les Internationaux de Gymnastique Rythmique de Thiais pour lesquels des gymnastes viennent de tous les continents disputer le trophée.

Enfin, j'ai le plaisir de souligner que cette année, Thiais a reçu le label "*Terre de jeux 2024*", symbole de notre engagement à contribuer à faire vivre à tous les émotions des Jeux olympiques et à changer le quotidien avec le développement du sport pour tous.

Vous le voyez, avec Sylvie Dona, Conseillère municipale et Présidente de l'Office Municipal des Sports, structure qui regroupe un grand nombre de clubs animés par des bénévoles passionnés toujours très engagés, nous veillons à ce que le monde du sport soit toujours très actif. Ainsi, avec plus d'une soixantaine d'activités, une multitude de pratiques, qu'elles soient de découverte, de loisir ou de compétition, nous répondons aux attentes de plus de 6 000 Thiaisien.

*Bonne mise sportive : tou !*

Richard DELL'AGNOLA  
Maire de Thiais

Vice-Président de la Métropole du Grand Paris

## LES INFRASTRUCTURES

- CENTRE DE LOISIRS LIONEL TERRAY 39 avenue René Panhard ☎ 01 48 52 98 42
- ESPACE MUNICIPAL GRIGNON 10 rue Marcel Dadi ☎ 01 48 52 46 77
- GYMNASE D'ORIOLA 74 rue Gabriel Péri
- GYMNASE JEAN MOULIN rue Jean Moulin
- GYMNASE ROBERT SCHUMAN 60 av. du M<sup>al</sup> de Lattre de Tassigny ☎ 01 48 52 39 33
- GYMNASE ROMAIN GARY 2 rue Romain Gary ☎ 01 46 86 86 95
- GYMNASE SAINT-EXUPÉRY 86 avenue de Versailles ☎ 01 48 84 27 05
- HALLE DES SPORTS 81 avenue de Versailles ☎ 01 48 84 71 54
- PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS place Vincent Van Gogh ☎ 01 47 18 12 12
  - Salle centrale omnisports
  - Dojo Marc Alexandre
  - Salle de gymnastique rythmique
  - Salle de tennis de table
  - Salle polyvalente
- STADE MUNICIPAL JACK BAUDEQUIN place Vincent Van Gogh ☎ 01 47 18 12 15
- PISCINE MUNICIPALE MONIQUE BERLIOUX 23 rue de la Saussaie ☎ 01 46 81 07 34
- SALLE D'ÉCHECS Centre de loisirs Jules Ferry 66 rue P.-V. Couturier
- SALLE IRÈNE POPART Centre de loisirs Jules Ferry 66 rue P.-V. Couturier ☎ 01 58 42 00 82
- STADE MUNICIPAL ALAIN MIMOUN 1 rue du 11 novembre ☎ 01 48 52 39 40
- TENNIS BELLE-ÉPINE 44 rue Hélène Muller ☎ 01 48 92 34 13
- TENNIS STADE MUNICIPAL ALAIN MIMOUN 1 rue du 11 novembre ☎ 01 48 52 39 40

## Les installations sportives dans les parcs

La plupart des parcs municipaux de Thiais accueille des agrès pour pratiquer, en individuel ou à deux, une multitude d'activités sportives en plein air.

### Au parc de l'Europe

Une aire de fitness a été mise en place cet été, avec des agrès individuels (vélo elliptique, patineur, vélo semi-allongé avec recharge USB), un banc combiné abdos-lombaires, une double barre de traction, un work bench (dips/pompes...) et une station MIX workout. Une aire de jeu multifonction de près de 300 m<sup>2</sup> pour enfants a aussi été aménagée, avec des jeux sur ressorts, des jeux thématiques, un turbophone, un toboggan...

### Au parc André Malraux

Une aire de fitness connectée *Freetness* en accès libre a été implantée à l'automne 2020 avec un vélo élliptique, une cavalcade double, un combiné push-pull multiprises, un combiné abdos/lombaires, un combiné dips/stepper, un vélo.

### Au parc des Terrasses du Soleil

Une aire de fitness connectée *AirFit* en accès libre a été aménagée en 2018. Pour accompagner les utilisateurs dans la réalisation de leurs exercices, elle est associée à une application mobile de coaching : les sportifs peuvent ainsi accéder sur leur smartphone à plus de 250 exercices. Il est doté à l'automne 2020 d'une nouvelle aire de fitness connectée *Freetness* en accès libre équipée d'un vélo elliptique, d'une cavalcade double, de combinés push-pull multiprises, abdos/lombaires, dips/stepper...

### À proximité de l'Espace Municipal Grignon

Situé le long du terrain multijeu (foot/hand), un nouveau parcours du combattant mixé à une station de crosstraining ont été installés avec, à proximité, une aire de jeux pour enfants où l'on retrouve notamment une passerelle boudin et un filet-araignée à escalader... On trouve aussi un city-stade en accès libre permettant diverses pratiques : football, basket-ball, handball, tennis, badminton, hockey (revêtement synthétique).





# Préparation physique

**Le Palais Omnisports De Thiais, situé place Vincent Van Gogh, dispose d'une salle dédiée à la préparation physique des sportifs titulaires d'une licence dans un club thiaisien.**

Les présidents peuvent désigner des membres de leur association sportive pour bénéficier d'une préparation spécifique en fonction de la discipline pratiquée. Michel Vitti, diplômé d'État et responsable de la salle, prépare également les sportifs de haut niveau.

Un succès de fréquentation depuis de nombreuses années !

## RENSEIGNEMENTS

Service municipal des sports - Hôtel de ville - ☎ 01 48 92 42 58





**activités sportives proposées  
par la Ville**

## Tarifification saison sportive 2022/2023

chaque  
mercredi  
hors vacances  
scolaires

**ÉCOLE MUNICIPALE  
DES SPORTS (EMS)**  
THIAIS : 63,65 €  
HORS THIAIS : 233,26 €

**PASS'SPORT (PSP)**  
THIAIS UNIQUEMENT :  
10,61 €  
(hors option cantine)

**EMS + PSP**  
THIAIS UNIQUEMENT :  
72,17 €  
(hors option cantine)

ÉCOLE MUNICIPALE DES SPORTS

## Les mercredis de l'École Municipale des Sports (EMS) Enfants de 3 à 11 ans

Les activités proposées par l'École Municipale des Sports (EMS) ont pour but de développer l'autonomie, la socialisation de l'enfant, la pratique de jeux sportifs, lui apprendre à courir, sauter, lancer. Le passage de parcours gymnique l'amène à s'équilibrer, rouler et affronter le vide. L'enfant intègre aussi une approche du milieu collectif grâce à de petits jeux de ballons et d'opposition. L'EMS est une étape qui donne également aux enfants une approche plus spécifique de l'activité sportive sous forme ludique au cours de plusieurs cycles (découverte, initiation, jeux adaptés à l'âge). Les éducateurs sportifs diplômés sensibilisent enfin les plus grands aux bases techniques spécifiques des disciplines. Les enfants sont accueillis au Palais Omnisports De Thiais tous les mercredis en période scolaire.

Groupes*	Âges	Mercredis
Schmicky's (3 ans)	Nés entre sept. 2019 et oct. 2018	9h30 - 10h30
Ouistitis (4 ans)	Nés entre sept. 2018 et oct. 2017	10h30 - 11h30
Gorilles (5 ans)	Nés entre sept. 2017 et oct. 2016	11h30 - 12h30
Tigrou (6 ans)	Nés entre sept. 2016 et oct. 2015	13h30 - 14h30
Pumas (7-8 ans)	Nés entre sept. 2015 et oct. 2013	14h30 - 16h00
Panthères (9 ans et +)	Nés entre sept. 2013 et oct. 2010	16h00 - 17h30

\* Groupes à effectifs limités

+ d'infos : ☎ 01 48 92 42 58 - ☎ 01 48 92 43 38



## Les vacances sportives avec Pass'Sport (PSP) Enfants de 7 à 11 ans & ados de 12 à 15 ans

Chaque semaine de congés scolaires, la Ville propose aux jeunes Thiaisien(ne)s de 7 à 15 ans une formule de loisirs épanouissante qui mêle activités physiques et évasion : "Pass'Sport". Du lundi au vendredi, de 10h à 12h et de 14h à 17h, ils ont rendez-vous au PODT pour s'adonner à de nombreuses disciplines au cours de semaines à thèmes : basket-ball, handball, football, baseball, hockey, gym, sports de raquettes, jeux aquatiques... Pour les activités aquatiques, le rendez-vous est fixé directement à la piscine municipale Monique Berlioux (23 rue de la Saussaie). Pour faciliter la journée des parents, les enfants ont la possibilité de déjeuner sous la surveillance des éducateurs sportifs sur le temps du midi. Pour cela, vous devez impérativement inscrire votre enfant à la "pause méridienne" (option cantine/OC).

## Inscription EMS et/ou PSP

**Quand s'inscrire ?** Toute l'année en fonction des places disponibles.

**Comment s'inscrire ?** Envoyez votre dossier complet, daté et signé par mail à l'adresse [educ.sports@ville-thiais.fr](mailto:educ.sports@ville-thiais.fr), ou par voie postale (Hôtel de Ville - Service municipal des sports - BP 141 - 94321 Thiais cedex). **4 documents à télécharger sur [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr), à compléter et à signer :** fiche d'inscription (fi), règles de vie PSP (RDV.PSP), règlement covid 19 (C19), charte EMS.

**3 documents à fournir pour compléter le dossier :** photo d'identité (P), certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins de 3 mois (CM), avis d'imposition (JD). Vous recevrez un courrier de validation avec confirmation du groupe dans lequel votre enfant est inscrit.

**Pour régler la cotisation,** rendez-vous sur : [www.espace-citoyens.net/thiais/espace-citoyens/](http://www.espace-citoyens.net/thiais/espace-citoyens/)

**Informations supplémentaires :** ☎ 01 48 92 43 38 - ☎ 01 48 92 42 58 - [educ.sports@ville-thiais.fr](mailto:educ.sports@ville-thiais.fr)  
Au Forum des activités thiaisien(ne)s, samedi 10 septembre 2022 au PODT de 10h00 à 17h00.

pendant  
les vacances  
scolaires,  
du lundi  
au vendredi

PASS'SPORT



## Piscine municipale Monique Berlioux

Avec son solarium pour profiter des beaux jours, la piscine municipale Monique Berlioux, située 23 rue de la Saussaie, est ouverte au public toute l'année. Attention : port du maillot et du bonnet obligatoire - Fermeture de la caisse une heure avant la fermeture de la piscine - Évacuation du bassin une demi-heure avant la fermeture de la piscine. Le bassin de la piscine est vidangé deux fois par an : aux vacances d'hiver et début septembre. Bonnet de bain (taille unique logo Thiais, en vente sur place à l'accueil au prix de 2 €).

+ d'infos : ☎ 01 46 81 07 34 - [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr)

	EN PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES SCOLAIRES	JUILLET/AOÛT
Lundi	de 11h00 à 13h00	de 12h00 à 19h00	de 12h00 à 19h00
Mardi	de 11h00 à 13h00	de 12h00 à 19h00	de 12h00 à 19h00
Mercredi	de 15h00 à 22h00	de 14h00 à 22h00	de 12h00 à 19h00
Jeudi	de 11h00 à 13h00	de 12h00 à 19h00	de 12h00 à 19h00
Vendredi	de 11h00 à 13h00	de 12h00 à 19h00	de 14h00 à 22h00
Samedi	de 10h30 à 19h00	de 11h00 à 19h00	de 12h00 à 19h00
Dimanche	de 11h00 à 17h00	de 09h00 à 14h00	de 12h00 à 19h00
Jour férié	de 09h00 à 14h00	de 09h00 à 14h00	de 12h00 à 19h00

### TARIFS AU 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE 2022

- Adulte : 3,40 €
- Tarif réduit\* : 2,40 €
- Carte jeune 13/25 ans : 1,70 €
- Moins de 3 ans : gratuit

### CARTE D'ABONNEMENT (10 ENTRÉES)

- Adulte : 28,10 €
- Tarif réduit\* : 19,80 €
- Carte jeune retraité (Thiais récréation) : 18,30 €
- Carte magnétique pour abonnement : 1,60 €

\* Tarif réduit sur présentation d'un justificatif pour mineur, famille nombreuse, retraité, personne à mobilité réduite, étudiant, demandeur d'emploi...

A woman with long brown hair is sitting on a light-colored floor, leaning forward to stretch her leg. She is wearing a dark blue long-sleeved shirt and dark blue leggings. Her right hand is holding the sole of a black sneaker, which is positioned vertically. The background is a bright, out-of-focus indoor space.

**activités sportives proposées par  
l'Office Municipal des Sports**

## Gym relax & méditation

Travail sur la respiration, la concentration, la posture et l'équilibre. Mieux connaître et utiliser son corps en douceur, apprendre à maîtriser ses émotions et se détendre en s'offrant un moment paisible.

	Horaire	Structure
Vendredi	18h00 - 19h00	Espace Municipal Grignon

## Pilates

Yoga douce qui vise à renforcer les muscles profonds du corps. Travail sur l'amélioration de la posture, tout en utilisant à bon escient la respiration, permet de favoriser le rééquilibrage des muscles, de faciliter la souplesse ainsi que l'équilibre.

	Horaire	Structure
Lundi (renforcement musculaire)	10h45 - 11h30	PODT (salle de danse)
Mardi (confirmés)	11h30 - 12h30	PODT (salle de GR)
Mardi	12h30 - 13h15	PODT (salle de GR)
Mardi (confirmés)	20h00 - 21h00	Centre de loisirs L. Terray
Mercredi	19h30 - 20h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (renforcement musculaire)	11h15 - 12h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi	19h30 - 20h15	Centre de loisirs L. Terray
Jeudi	19h30 - 20h15	Centre de loisirs J. Ferry
Samedi	10h00 - 11h00	Espace Municipal Grignon

## Stretching

Exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et la mobilité des articulations. Il vise aussi la prévention des blessures et la détente avec une partie relaxation.

	Horaire	Structure
Lundi	9h15 - 10h00	PODT (salle de danse)
Mercredi (Energie Kids 8/11 ans)	17h00 - 17h45	PODT (salle de danse)
Mercredi	18h45 - 19h30	Espace Municipal Grignon
Jeudi	20h15 - 21h00	Centre de loisirs L. Terray
Vendredi	11h45 - 12h30	PODT (salle de GR)

# Détente Sérénité

## Sophrologie

Travail de conscience du corps, de respiration et de visualisation mentale qui permet de passer de « l'agitation » à un état de calme et de bien-être, afin d'apprendre à positiver.

	Horaire	Structure
Lundi (sophrologie/relaxation)	17h30 - 18h30	C. de loisirs J. Ferry

## Taïchi chuan

Art martial chinois millénaire apprécié pour ses effets bénéfiques sur le corps et la santé. Ensemble de mouvements circulaires exécutés avec lenteur et précision, qui permet ainsi une prise de conscience du corps, de l'équilibre et de la respiration. Retrouver l'harmonie avec la nature, le contact entre l'esprit et le corps, le conscient et l'inconscient, en privilégiant la présence à l'instant. Cet art devient une forme de méditation en mouvement.

	Horaire	Structure
Samedi	09h00 - 10h30	Centre de loisirs J. Ferry
Samedi	10h30 - 12h00	Centre de loisirs J. Ferry

## Yoga enfants-ados

Exercice ludique pour apprendre à ressentir son corps, ses émotions et à se détendre.

	Horaire	Structure
Samedi (yoga, éveil corporel dansé 3/5 ans)	09h30 - 10h15	PODT (salle de danse)
Samedi (5/7 ans)	10h15 - 11h15	PODT (salle de danse)
Samedi (8/11 ans)	11h15-12h15	PODT (salle de danse)





## ACTIVITÉS SPORTIVES PROPOSÉES PAR L'OMS

**Yoga** Exercices de concentration et de prise de conscience corporelle qui permettent d'accéder à une perception sensitive et de s'évader des contraintes du monde moderne.

	Horaire	Structure
Lundi (méditation)	10h00 - 11h30	Espace Municipal Grignon
Lundi	18h15 - 19h45	Espace Municipal Grignon
Lundi (yoga - pilates swissball)	18h30 - 19h45	Centre de loisirs J. Ferry
Lundi (méditation)	19h45 - 21h00	Centre de loisirs J. Ferry
Mardi	19h00 - 20h00	Centre de loisirs J. Ferry
Mardi (relaxation)	20h00 - 21h00	Centre de loisirs J. Ferry
Mercredi (dynamique)	18h30 - 19h30	Centre de loisirs J. Ferry
Mercredi (dynamique)	20h15 - 21h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (détente)	10h00 - 11h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (pilates - swiss ball)	12h15 - 13h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (dynamique)	18h30 - 19h30	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (méditation)	20h15 - 21h15	Centre de loisirs J. Ferry
Samedi	11h00 - 12h00	Espace Municipal Grignon

## Yoga / Pilates flow

Enchaînement de mouvements les plus efficaces du pilates et du yoga sur une musique contemporaine. Sport équilibré et complet qui renforce les chaînes musculaires profondes du corps, apporte force, équilibre et souplesse, harmonise et affine la silhouette.

	Horaire	Structure
Lundi	19h30-20h15	Espace Municipal Grignon

## forme Body-barre

Cours de musculation en musique avec matériel spécifique (barre et poids divers). Le body barre fait travailler l'intégralité du corps. Tous les groupes musculaires sont sollicités.

	Horaire	Structure
Mercredi (débutants)	20h00 - 20h45	Centre de loisirs L. Terray

## Cuisses, abdos-fessiers

Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers.

	Horaire	Structure
Lundi	11h45 - 12h30	PODT (salle de danse)
Lundi	20h15 - 21h00	Espace Municipal Grignon
Mardi	18h45 - 19h30	PODT (salle de danse)
Mardi	19h15 - 20h00	Centre de loisirs L. Terray

## Gym douce

Entretien du corps par des exercices doux appropriés évitant tout traumatisme et toute fragilisation du corps. La gym douce permet de conserver son potentiel santé le plus longtemps possible.

	Horaire	Structure
Lundi	09h30 - 10h30	PODT (salle de GR)
Jeudi	09h30 - 10h30	PODT (salle de GR)

## Gym douce & détente

Entretien de la mécanique corporelle (musculaire et articulaire), assouplissement en douceur par le lâcher-prise. Musculation en profondeur et relaxation pour se libérer du stress physique et mental. Entretien du corps par des exercices doux appropriés évitant tout traumatisme et toute fragilisation du corps : la gym douce permet de conserver son potentiel santé le plus longtemps possible.

	Horaire	Structure
Vendredi	19h00-20h30	Espace Municipal Grignon

## Gym forme

Renforcement musculaire général, amélioration de la coordination et travail cardio-vasculaire.

	Horaire	Structure
Jeudi	18h30 - 19h30	Centre de loisirs L. Terray
Vendredi	12h30 - 13h15	PODT (salle de GR)



## Préparation Physique Générale

Cours multifonction, changeant chaque semaine, visant à améliorer sa condition physique générale.

	Horaire	Structure
Mercredi	20h45 - 21h30	Centre de loisirs L. Terray

## Swiss ball

Accessoire idéal pour se tonifier et se muscler encore plus vite et plus facilement !



# Cardio

## Biking (vélo en salle)

Efficace pour se maintenir en bonne condition physique et brûler des graisses, les vélos de biking font travailler les cuisses, les mollets et les fessiers !

	Horaire	Structure
Lundi	19h00 - 19h45	PODT
Lundi	20h00 - 20h45	PODT
Mardi	12h30 - 13h15	PODT
Jeudi	12h30 - 13h15	PODT

## Circuit training

Entraînement qui vise à brûler un maximum de calories et à garder une bonne condition physique en variant les exercices de renforcement musculaire et de cardio training.

	Horaire	Structure
Mardi	20h15 - 21h00	PODT (salle de danse)

## Fitness cardio combat (cardio boxe et cardio attack)

Cours en musique qui utilise les techniques des différents types de boxe « pieds, poings » ainsi que certains arts martiaux. Défoulement assuré !

Cardio attack : cours de fitness énergisant, dont le but est d'améliorer la condition physique avec des mouvements aérobiques athlétiques. Ce cours améliore la capacité cardiaque, développe la force musculaire tout en brûlant des calories. Il aide à tonifier et sculpter le corps.

	Horaire	Structure
Lundi (cardio combat)	18h00 - 18h45	Espace Municipal Grignon
Lundi (cardio attack)	18h45 - 19h30	Espace Municipal Grignon
Mardi (cardio)	19h30 - 20h15	PODT (salle de danse)
Jeudi (cardio attack)	19h00 - 19h45	PODT (salle de danse)
Jeudi (cardio combat)	20h30 - 21h15	PODT (salle de danse)

## Fitness

Bonne condition physique générale, cours cardio qui aborde les différentes disciplines du fitness (gym tonic, step, LIA, body barre, cardio boxe, circuit training...).

	Horaire	Structure
Lundi (adapté)	10h00 - 10h45	PODT (salle de danse)
Mardi	18h30 - 19h15	Centre de loisirs L. Terray
Mercredi (ado fun 12/15 ans)	17h45 - 18h30	PODT (salle de danse)

## HIIT (High Intensive Interval Training)

Mode d'entraînement en fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices.

	Horaire	Structure
Jeudi	19h45 - 20h30	PODT (salle de danse)



## Step

Bonne condition physique, travail cardio vasculaire et de coordination, le step et une “marche” sur laquelle est effectuée une chorégraphie.

	Horaire	Structure
Lundi (débutants + abdos fessiers)	19h15 - 20h30	Centre de loisirs Terray
Mercredi (confirmés)	19h15 - 20h00	Centre de loisirs Terray

# Activités dansées

Les adhérents des cours de danse se mettent en scène et proposent un gala de fin d'année. Si vous avez des talents de costumier, accessoiriste, maquilleur, coiffeur et que vous souhaitez participer à l'aventure, vous pouvez dès à présent vous faire connaître auprès de l'Office Municipal des Sports et laisser vos coordonnées.

## Dance kids/juniors/ados

Danse qui s'inspire d'une grande variété de styles et d'influences (moderne, street, commercial, hip hop...) pour créer un beau mélange. On travaille la technique de base tout en abordant d'autres notions comme l'énergie dans le mouvement, la fluidité, le saccadé, le ressenti, la transmission d'une émotion... En fonction des années et du niveau acquis, le cours devient plus technique et donc plus physique mais toujours dans le plaisir et le partage.

	Horaire	Structure
Lundi (6/8 ans)	17h15 - 18h00	PODT (salle de danse)
Lundi (9/11 ans)	18h00 - 19h00	PODT (salle de danse)
Lundi (12/15 ans)	19h00 - 20h00	PODT (salle de danse)

## Danse de cabaret

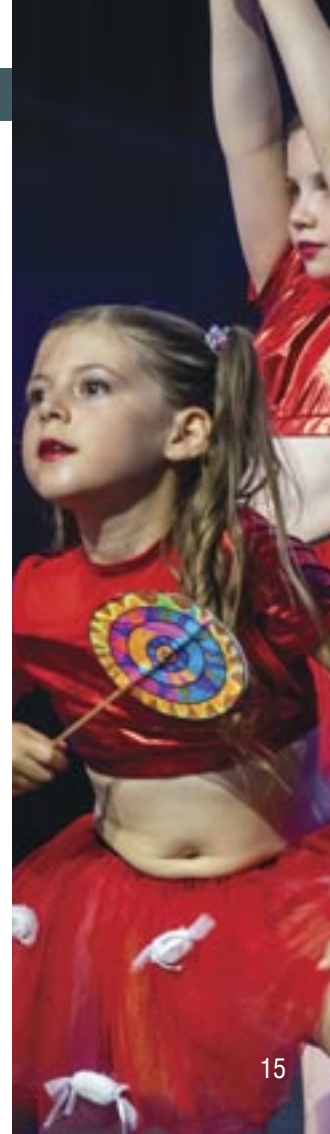
Joyeux mélange de danse, de séduction, de glamour, d'effeuillage, de comédie et de paillettes. Une façon de travailler votre expression scénique à travers des chorégraphies jazz sensuelles.

	Horaire	Structure
Vendredi	20h00 - 21h00	PODT (salle de danse)

## Elgo dance

Concept mêlant le fitness et la danse “girly” afin de développer la confiance en soi et de renouer avec sa féminité. Cette discipline est conçue pour être pratiquée en talons, bien que non obligatoires.

	Horaire	Structure
Lundi	21h00 - 22h00	PODT (salle de danse)



## Aérodance

Mélange de fitness et de danse aux musiques variées (sala, hip hop, afro...). Facile à suivre et efficace pour brûler des calories.

	Horaire	Structure
Mercredi (15 ans & +)	18h45 - 19h30	PODT (salle de danse)

## Cardio dance (Brésil et percussions)

Le cardio dance est une séance de 45 mn d'intensité moyenne à élevée. Les différents mouvements sont introduits pour travailler des groupes musculaires spécifiques sur un rythme latino et percussions.

	Horaire	Structure
Mercredi (15 ans & +)	19h30 - 20h30	PODT (salle de danse)

## Éveil à la danse

C'est la découverte de la danse à travers son corps, la musique, l'espace et les autres sous forme ludique.

	Horaire	Structure
Mercredi (4/5 ans)	16h15 - 17h00	Espace Municipal Grignon

## Initiation à la danse

L'enfant aborde les grands principes de base de la danse : placement, locomotion, équilibre, chute, saut... sans aucune codification.

	Horaire	Structure
Mercredi (5/7 ans)	13h45 - 14h30	PODT (salle de danse)
Mercredi (6/7 ans)	15h30 - 16h15	Espace Municipal Grignon

## Modern' Jazz

Cours de danse qui a pour origine la musique jazz et les danses afro-américaines. Les cours se composent d'un échauffement (la barre), d'un travail technique, d'une chorégraphie.

	Horaire	Structure
Lundi	20h00 - 21h00	PODT (salle de danse)
Mercredi (8/10 ans)	17h45 - 18h45	Espace Municipal Grignon

## Street Jazz

Fusion de diverses danses urbaines, associées au style vidéoclip, le street jazz est influencé par une musique très actuelle mêlant différentes énergies.

	Horaire	Structure
Vendredi (16 & +)	19h00 - 20h00	PODT (salle de danse)

## Zumba

Mélange de danse et de fitness accessible à tous, composé de chorégraphies faciles à suivre et qui sculptent votre corps au son des derniers hits internationaux (salsa, reggaeton, hip hop, house, dancehall...).

	Horaire	Structure
Mardi (15 ans et +)	20h15 - 21h00	Gymnase Jean Moulin
Jeudi (15 ans et +)	20h15 - 21h00	Gymnase Jean Moulin



## Tarifs annuels 2022/2023

Activités en salle proposées par l'Office Municipal des Sports de Thiais, toutes disciplines confondues

DURÉE DES COURS	THIAISIEN	NON-THIAISIEN	CARTE JEUNE THIAIS (13-25 ans)
<b>1 COURS</b>			
de 45 mn à 1h	161 €	217 €	129 €
1h15 ou 1h30	218 €	295 €	174 €
<b>2 COURS*</b>			
2 cours de 45 mn à 1h	290 €	392 €	232 €
1h + (1h15 ou 1h30)	342 €	461 €	273 €
2 cours de (1h15 ou 1h30) ou (1h15 + 1h30)	395 €	530 €	315 €
<b>3 COURS*</b>			
3 cours de 45 mn à 1h	386 €	520 €	308 €
2 cours de 1h + (1h15 ou 1h30)	431 €	583 €	346 €
1h + 1h15 + 1h30	479 €	645 €	384 €
3 cours de 1h15 ou 1h30	524 €	710 €	419 €



\* - 50 % à partir du 4<sup>e</sup> cours pour un adulte ou un adulte et son enfant mineur

Activités aquatiques proposées par l'Office Municipal des Sports de Thiais, toutes disciplines confondues

ACTIVITÉ	THIAISIEN	NON-THIAISIEN
Aqua plus	161 €	243 €
Aqua-gym	161 €	243 €
Endurance	174 €	265 €
Apprentissage (groupe ados)	211 €	301 €

Office Municipal  
des Sports de Thiais  
☎ 01 48 92 42 60  
omsthiais94@gmail.com

• Lundi - Mercredi  
Vendredi  
9h - 11h45  
13h30 - 17h15

• Mardi - Jeudi  
13h30 - 17h15

• Le paiement  
par chèque est à libeller  
à l'ordre de :  
Office Municipal  
des Sports  
• Espèces et chèques  
ANCV acceptés  
(coupon sport et  
chèque vacances)

## Thiais Nage Tonic Plus

Lundi, de 18h à 20h  
Mardi, de 18h à 20h30  
Mercredi, de 13h30 à 15h  
Jeudi, de 17h30 à 20h  
Piscine M. Berlioux

Tarifs :  
De 255 € à 306 €  
selon la catégorie de 1 à 4  
(licence comprise)

+ d'infos : OMS  
☎ 01 48 92 42 60

## Aqua plus (4/5 ans)

représente le lien entre la familiarisation au milieu aquatique acquise en classe maternelle et les séances bébés nageurs proposées par l'association Aquatiqua. C'est une étape importante avant leur entrée en « école de natation ». **Inscription et retrait du dossier le 3 septembre 2022 de 10h00 à 12h00\*.**

	Horaire	Structure
Lundi	17h15 - 18h00	Piscine municipal M. Berlioux
Mercredi	12h15 - 13h00	Piscine municipal M. Berlioux
Vendredi	17h15 - 18h00	Piscine municipal M. Berlioux

## Apprentissage

6/10 ans, ados (10/16 ans), adultes (18 et +)  
Étape primordiale chez le nageur pour acquérir les bases fondamentales de la natation sportive, l'école de natation propose l'apprentissage des 4 nages. Avant l'inscription à la piscine, l'enfant devra passer un test\*. **Inscription : prise de rendez-vous pour le test du 22 au 26 août 2022 de 10h à 12h et de 16h à 18h par téléphone au ☎ 01 46 81 07 34.**

	Horaire	Structure
Lundi	17h15 - 18h00	Piscine Municipale Berlioux
Mardi (ados)	19h30 - 20h15	Piscine Municipale Berlioux
Mardi	17h15 - 18h00	Piscine Municipale Berlioux
Mercredi	13h15 - 14h00	Piscine Municipale Berlioux
Mercredi	14h00 - 14h45	Piscine Municipale Berlioux
Jeudi	16h45 - 17h30	Piscine Municipale Berlioux
Vendredi	17h15 - 18h00	Piscine Municipale Berlioux
Vendredi	18h00 - 18h45	Piscine Municipale Berlioux
Vendredi (ados/adultes)	19h00 - 19h45	Piscine Municipale Berlioux

\* selon les places disponibles. Priorité est donnée aux Thiaisien(ne)s.



## Gymnastique aquatique classique

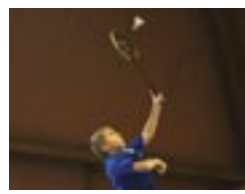
s'adresse aux jeunes comme aux moins jeunes. Grâce à la résistance de l'eau lors d'un travail en relative pesanteur, elle permet de mobiliser harmonieusement muscles et respiration. C'est également l'activité post-maternité idéale. **Inscription et retrait du dossier le 3 septembre 2022 de 13h00 à 17h00.**

	Horaire	Structure
Lundi	20h00 - 20h45	Piscine Municipale M. Berlioux
Lundi	20h45 - 21h30	Piscine Municipale M. Berlioux
Lundi	21h30 - 22h15	Piscine Municipale M. Berlioux
Mardi	12h30 - 13h15	Piscine Municipale M. Berlioux
Jeudi	12h30 - 13h15	Piscine Municipale M. Berlioux
Vendredi	12h30 - 13h15	Piscine Municipale M. Berlioux
Vendredi	16h30 - 17h15	Piscine Municipale M. Berlioux

## Natation d'endurance

s'adresse aux ex-nageurs désirant maintenir leur capacité d'endurance, mais aussi aux adultes souhaitant se perfectionner aux différentes techniques de nages. **Inscription et retrait du dossier le 3 septembre 2022 de 13h00 à 17h00.**

	Horaire	Structure
Jeudi	20h00 - 21h00	Piscine Municipale M. Berlioux



activités  
sportives  
proposées  
par les  
associations  
et les clubs

## Athlétisme

Découverte et pratique de l'athlétisme

### ENTRAÎNEMENTS

Stade municipal Jack Baudequin (place Vincent Van Gogh)

- Lundi, de 18h00 à 21h00
- Mardi, de 18h00 à 21h00
- Mercredi, de 14h00 à 21h00
- Jeudi, de 18h00 à 21h00
- Vendredi, de 18h00 à 21h00
- Samedi, de 9h15 à 12h00

### Inscriptions & renseignements sur place

- Émilie Sineux : 📞 06 85 84 06 87
- Marc Toulza : 📞 06 74 84 98 00
- [ac-thiais.clubeo.com](http://ac-thiais.clubeo.com)
- [athlethiais94@gmail.com](mailto:athlethiais94@gmail.com)

Présidente  
Émilie SINEUX

Responsable technique  
Marc TOULZA

Tarifs annuels  
de 100 € à 185 €  
(+ 30 € la première année)



# Aviron

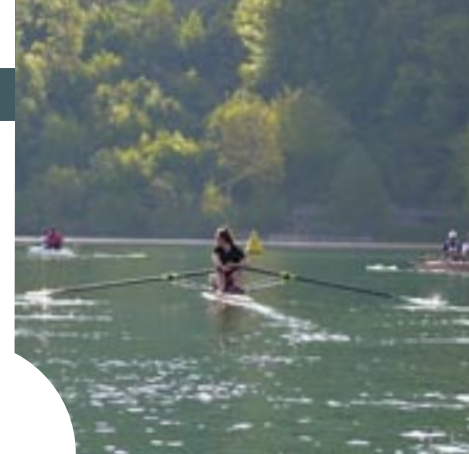
## ENTRAÎNEMENTS

### Parc Interdépartemental des Sports de Choisy (chemin des Bœufs, Créteil)

- Mercredi, de 14h00 à 18h00
- Jeudi, de 14h00 à 17h00
- Vendredi, de 18h00 à 20h00
- Samedi, de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
- Dimanche, de 09h00 à 12h00

### Inscriptions & renseignements sur place

- Nicolas Butez : 📞 06 31 40 95 75
- Caroline Raveton : 📞 06 45 77 48 88
- Dimitri Limousin : 📞 07 49 22 50 15
- <http://ac94.fr/>
- [avironclub94@gmail.com](mailto:avironclub94@gmail.com)



Président  
Nicolas BUTEZ

Responsable technique  
Dimitri LIMOUSIN

Tarifs à la saison, licence et assurances fédérales incluses

- J 10, J 11 : 130 €
- J 12 à J 14 : 180 €
- J 15, J 16 : 230 €
- J 17, J 18 : 270 €
- Étudiants/Seniors B (< 23 ans) : 290 €
- Senior : 380 €

# Badminton

## ENTRAÎNEMENTS

### Gymnase d'Oriola (74 rue Gabriel Péri)

- Lundi, de 19h à 20h (jeu libre adultes et mineurs accompagnés)
- Lundi, de 20h à 22h30 (jeu libre adultes compétiteurs - matchs de championnat)
- Mardi, de 18h à 20h (entraînements jeunes 14-17 ans)
- Mardi, de 20h à 22h30 (entraînements adultes compétiteurs)
- Mercredi, de 17h à 18h (enfants 5 à 8 ans)
- Mercredi, de 18h à 20h (animation jeunes 8/13 ans)
- Mercredi, de 20h à 22h30 (animation et jeu libre adultes loisirs)
- Jeudi, de 20h à 22h30 (jeu libre adultes)
- Vendredi, de 18h à 20h (animation jeunes 8/17 ans)
- Vendredi, de 20h à 22h (jeu libre adultes loisirs)
- Samedi, de 14h à 18h (jeu libre adultes et mineurs accompagnés)
- Dimanche, de 09h à 13h (jeu libre adultes et mineurs accompagnés)

## Inscriptions & renseignements sur place

- Morgane Curlier-Andrade
- [www.atb94.com](http://www.atb94.com)
- [contact@atb94.com](mailto:contact@atb94.com)

Présidente  
Morgane CURLIER-ANDRADE

Responsables techniques

- Damien SCZEPANEK
- Auréline GUICHARD

Tarifs annuels

- Ancien adhérent : 140 €
- Nouvel adhérent : 150 €

# Baseball - Softball

## ENTRAÎNEMENTS

### ➤ Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 Novembre)

#### Terrain de baseball/softball

- Mardi, jeudi & vendredi de 18h00 à 22h00
- Mercredi, de 14h00 à 22h00
- Samedi, de 14h00 à 20h00
- Dimanche, de 9h à 20h00

### ➤ Gymnase Robert Schuman (60 av. du M<sup>al</sup> de Lattre de Tassigny)

- Mardi, de 20h00 à 22h00 (U18/seniors)
- Jeudi, de 20h00 à 22h00 (U18/seniors)
- Mercredi et samedi, de 14h00 à 18h00 (U9/U12/U15)
- Vendredi, de 18h00 à 20h00 (U18/seniors)

### Inscriptions & renseignements sur place

- Colette Goniot : 📞 06 81 72 72 15 - goniot.colette@orange.fr
- [www.tigersbaseball.org](http://www.tigersbaseball.org)



Présidente  
Colette GONJOT

Responsables techniques

- Fabien MOREL
- Lucas NONTANOVANH

Tarifs annuels

- U9, U12, U15 : 110 €
- U18 et seniors : 125 €



# Basket-ball

## ENTRAÎNEMENTS

- **Gymnase Romain Gary (2 rue Romain Gary)**
  - Lundi, de 18h00 à 22h00
  - Mardi, de 18h00 à 22h00
  - Mercredi, de 9h00 à 12h00 & de 15h30 à 22h00
  - Jeudi, de 18h00 à 22h00
  - Vendredi, de 18h00 à 22h00
  - Samedi, de 9h00 à 12h00

- **Gymnase Robert Schuman (60 avenue du M<sup>al</sup> de Lattre de Tassigny)**
  - Lundi, de 18h00 à 22h30
  - Jeudi, de 18h00 à 20h00

## Inscriptions sur le site internet du club obligatoire

- <http://catbb.kalisport.com> (onglet « inscriptions »)

## Renseignements

- Pascal Munsch : 📞 06 63 43 83 70 • [ca.thiais.bb@gmail.com](mailto:ca.thiais.bb@gmail.com)

Président  
Pascal MUNSCH

### Tarifs annuels

- U7 : 155 €
- U9/U11 : 170 €
- U13/U15 : 180 €
- U17/U20 : 190 €
- Seniors : 200 €
- Anciens : 180 €
- Loisirs : 155 €

## Bébé nageur - Bébé gym

**BABY CLUB** (accessible dès le deuxième rappel DT POLIO)

**Piscine municipale Monique Berlioux** (23 rue de la Sausaie)

- Dimanche, de 08h00 à 10h30

**BABY GYM**

**Palais Omnisports De Thiais** (Place Vincent Van Gogh)

**Salle de danse**

- Dimanche, de 09h00 à 12h00

**Inscription & renseignements sur place**

- Dominique Raveraud : 📞 06 22 04 66 90
- Natacha Haudry-Genty : 📞 06 72 80 29 52
- [aquatiqua@outlook.fr](mailto:aquatiqua@outlook.fr)



**Président**  
Dominique RAVERAUD

**Responsable technique**  
Natacha HAUDRY-GENTY

**Tarifs**

- 1 enfant : 205 € (Thiais)
- 2 enfants : 295 € (Thiais)





## Boxe anglaise

### ENTRAÎNEMENTS

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)

Salle de Boxe Raymond Morel

- Lundi, de 18h00 à 20h00 (15 ans et plus)
- Mercredi, de 17h00 à 18h00 (10-14 ans)
- Mercredi, de 18h00 à 20h00 (15 ans et plus)
- Vendredi, de 17h00 à 18h00 (10-14 ans)
- Vendredi, de 18h00 à 20h00 (15 ans et plus)

Président

Jean-Charles REGNIER

Responsable technique

Jean-Luc LE SOURD

Tarifs annuels

- 10-14 ans : 170 €  
(licence incluse)
- 15 ans et plus : 220 €  
(licence incluse)

### Inscriptions & renseignements sur place

- Jean-Luc Le Sourd : 📞 06 81 05 61 02
- [jl.le.sourd94@gmail.com](mailto:jl.le.sourd94@gmail.com)

## Boxe française Savate

### ENTRAÎNEMENTS

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)

Salle de boxe Raymond Morel

- Lundi, de 20h00 à 21h30 (adultes confirmés)
- Mardi, de 18h30 à 19h15 (initiation savate 6-8 ans)
- Mardi, de 19h15 à 20h15 (débutants 9-11 ans)
- Mardi, de 20h00 à 21h30 (adultes loisirs, débutants, confirmés)
- Mercredi, de 20h15 à 21h30 (adolescents et adultes)
- Jeudi, de 18h30 à 20h00 (adolescents et adultes débutants loisirs)
- Jeudi, de 20h00 à 21h30 (adultes confirmés et loisirs)
- Vendredi, de 20h15 à 21h30 (compétiteurs)
- Samedi, de 10h30 à 12h00 (adolescents 12-15 ans)

Inscriptions & renseignements sur place (dans la limite des places disponibles)

- Catherine Barbillon - 📞 06 32 24 81 09
- Facebook : CAT BF Thiais - savatebfs@orange.fr

Tarifs annuels (avec licence, assurance)

- Jeune débutant 6/8 ans (mardi) : 110 €
- Jeune confirmé 9/11 ans (mardi/jeudi) : 130 €
- Adolescent 12/15 ans : 160 €
- À partir de 16 ans : 200 €



Présidente  
Véronique SÉVÈRE

Vice-Présidente  
Martine URBAIN

Responsables techniques  
Hadi BOUMOULA, BEES,  
les moniteurs fédéraux



## Bowling

Compétitions individuelles et par équipes

### ENTRAÎNEMENTS

**Bowling Thiais-Orly**  
**(3 rue des Alouettes)**

Heures d'ouverture du bowling

École de bowling : cours le mercredi

### Inscriptions & renseignements sur place

- Pierre-Christophe Villard : 📞 06 24 15 61 35
- [bowlingclubthiais@gmail.com](mailto:bowlingclubthiais@gmail.com)

Tarifs annuels :

- Adulte : 110 €  
(licence comprise)
- École de bowling : 280 €  
(licence et maillot compris)

# Bridge

Initiation, pratique, tournois

## ENTRAÎNEMENTS

École Charles Péguy (91 avenue du Général de Gaulle)

Salle de Bridge

- Mardi, de 14h00 à 18h00 (tournois)
- Jeudi, de 14h00 à 18h00 (tournois)

## Inscriptions & renseignements sur place

- [www.bridge-club-thiais.blogspot.com](http://www.bridge-club-thiais.blogspot.com)
- Antoine Martin : 📞 06 51 54 97 49 - [martin49.aj@orange.fr](mailto:martin49.aj@orange.fr)
- Bernard Pateau : 📞 01 48 52 61 67 - [abpateau@orange.fr](mailto:abpateau@orange.fr)

Président  
Antoine MARTIN

Responsable technique  
Philippe MARGET

Cotisation annuelle : 20 €

Droit de table : 2 €/tournoi

**thiais** TENNIS COMITÉ VAL DE MARNE

TENNIS CLUB TCTBE THIAIS BELLE ÉPINE

27 août au 11 septembre

# TOURNOI CNGT THIAIS BELLE ÉPINE

Circuit des grands tournois français dames et hommes

HEAD PRO

**DIMANCHE 11 DÉCEMBRE 2022 • 9h00**

**thiais**

TEE-SHIRTS  
DIPLOMES  
MEDAILLES  
OFFERTS  
A TOUS

# 23<sup>e</sup> CORRIDA DE THIAIS

PARCOURS DE 10KM ULTRA PLAT 10KM • 5KM • COURSES ENFANTS 1,5KM

Informations inscriptions  
01 48 92 42 58  
[www.corridadethiais.com](http://www.corridadethiais.com)

**GAGNEZ**  
1 SUVUKI CELERIO  
OU EQUIVALENT  
PAR TIRAGE AU SORT





## Cyclisme

124 ans d'existence !

Fondé à la toute fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le club de Thiais travaille au service du développement du cyclisme en Île-de-France. Dès sa création, l'Association Vélocipédique de Thiais (AV Thiais) a tutoyé le haut-niveau avec à son palmarès un vainqueur (le plus jeune de l'histoire) du tour de France (Henri Cornet en... 1904 !). Mais il faudra attendre les années 80 pour que le club élargisse son champ d'action avec la création d'une école de vélo. Depuis cette époque, l'AVT a toujours veillé à maintenir cet équilibre entre école de vélo (formateur des champions de demain), cyclotourisme et compétitions pour tous les niveaux.

### ENTRAÎNEMENTS

École élémentaire Saint-Exupéry (86 avenue de Versailles)

MIN de Rungis

- Samedi, de 14h30 à 16h30 (école de vélo)

### Inscriptions & renseignements sur place

- Stéphane Fourneaux : 📞 06 18 20 43 72
- [www.avthiais.org](http://www.avthiais.org) • [secretariat.avthiais@gmail.com](mailto:secretariat.avthiais@gmail.com)



## Échecs

### ENTRAÎNEMENTS

**Centre de loisirs Jules Ferry (66 rue P. Vaillant Couturier - 1<sup>er</sup> étage)**

- Mercredi, de 14h00 à 18h30 (école d'échecs)
- Mercredi, de 19h00 à 22h00 (perfectionnement adultes)
- Vendredi, de 20h00 à 22h00 (entraînement)
- Samedi, de 14h30 à 19h30 (entraînement)
- Dimanche, de 13h30 à 20h30 (compétitions)

### Inscriptions & renseignements

- Jean-Claude Rossé : 📞 06 17 87 80 12 - [jclauderosse@hotmail.fr](mailto:jclauderosse@hotmail.fr)
- Éric Roussel : 📞 06 79 70 92 60 - [Ericroussel1@sfr.fr](mailto:Ericroussel1@sfr.fr)

#### Président

Jean-Claude ROSSÉ

#### Responsable technique

Éric ROUSSEL

#### Tarifs annuels

- Adhésion : 36 €
- Tarif réduit : 18 €
- École d'échecs : 120 €
- Licence facultative de 3 € à 49 €

# football

À partir de 5 ans

## ENTRAÎNEMENTS ET MATCHS

- **Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 novembre)**  
2 terrains synthétiques
- **Stade municipal Jack Baudequin (place Vincent Van Gogh)**  
1 terrain en pelouse naturelle
  - Du lundi au dimanche

## Inscriptions & renseignements sur place

- Pascale CHOQUET : 📞 06 73 73 20 66 (filles)
- Pierrick DUGUE : 📞 06 58 67 41 02 (garçons)
- [www.thiaisfc.club](http://www.thiaisfc.club)
- [www.facebook.com/ThiaisFC/](https://www.facebook.com/ThiaisFC/)
- [512963@lpiff.fr](mailto:512963@lpiff.fr)



Président  
José HEIDER

Responsables techniques

- Pierrick DUGUE (garçons)
- Pascale CHOQUET (filles)

Tarif annuel  
220 €



## Golf

Affilié à la Fédération Française de Golf n° 2121

### ENTRAÎNEMENTS

- **Golf de Val Grand à Bondoufles (91)**
  - Toute l'année
- **Golf d'Etiolles (91)**
  - Toute l'année
  - Lundi et jeudi : cours collectifs
  - Cours individuels sur rendez-vous
- **Gymnase Saint-Exupéry (86 avenue de Versailles)**
  - D'octobre à mai
  - Mercredi et jeudi de 18h00 à 21h30

### Inscriptions & renseignements

- Johny Ledys : 📞 06 07 66 01 58
- [www.golfclubdethiais.fr](http://www.golfclubdethiais.fr)
- [amguillien@orange.fr](mailto:amguillien@orange.fr)

Président  
Johny LEDYS

Responsables techniques  
Professeurs diplômés

## Gymnastique d'entretien pour adultes

Le club propose une activité de plein air au moins une fois par mois le dimanche matin : marche ou vélo selon le souhait des adhérents !

### ENTRAÎNEMENTS

Gymnase Robert Schuman (60 av. du M<sup>al</sup> de Lattre de Tassigny)

- Mardi, de 19h00 à 20h00

### Inscriptions & renseignements sur place

- Brigitte Gibaru : 📞 06 81 20 91 09 - [brigitte.gibaru@orange.fr](mailto:brigitte.gibaru@orange.fr)
- Bruno Couverchel : 📞 06 13 02 10 50
- Arlette Gianfermi : 📞 06 78 46 28 99 - [arlette.gianfermi@laposte.net](mailto:arlette.gianfermi@laposte.net)



Présidente  
Brigitte GIBARU

Responsable technique  
Bruno COUVERCHEL

Tarifs annuels

- 20 € (dimanche)
- 50 € (mardi)
- 65 € (mardi et dimanche)





## Gymnastique pour tous

### ENTRAÎNEMENTS

Gymnase Saint-Exupéry (86 avenue de Versailles)

- Lundi, de 18h00 à 19h00
- Lundi, de 19h00 à 20h00
- Vendredi, de 18h00 à 19h00

### Inscriptions & renseignements sur place

- pleinsfeux94@gmail.com
- Joëlle Prévot : 📞 06 13 08 90 90
- Daniel Cretey : 📞 06 71 65 93 73
- pleinsfeux94@gmail.com

Présidente  
Joëlle PRÉVOT

Responsable technique  
Daniel CRETEY

Tarifs annuels

- 1 cours par semaine : 60 €
- 2 cours par semaine : 90 €

# Gymnastique Rythmique

(Accueil dès 3 ans)

## ENTRAÎNEMENTS

➤ **Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)**

Salle de GR

- Pour les groupes compétition

➤ **Gymnase Jean Moulin (rue Jean Moulin)**

- Pour les groupes loisirs

- Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h00 à 21h00\*
- Mercredi toute la journée, jusqu'à 21h00\*
- Samedi jusqu'à 16h30\*

\* en fonction du site et des groupes

## Inscriptions & renseignements sur place

- Camille Giraud : 📞 06 50 40 61 09
- Diana Tabakova : 📞 06 12 81 34 62
- [www.thiaisgrs.com](http://www.thiaisgrs.com) - [thiaisgrs@orange.com](mailto:thiaisgrs@orange.com)
- facebook : thiaisgrs



Présidente  
Camille GIRAUD

Responsable technique  
Diana TABAKOVA

Tarifs annuels  
À partir de 190 €  
selon la catégorie



# Handball

Club partenaire des classes sportives du Collège Albert Camus

## ENTRAÎNEMENTS

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)

- Du lundi au vendredi, de 17h30 à 22h00 selon la catégorie
- Samedi, de 13h00 à 16h00 : mini-hand

## Inscriptions & renseignements sur place

- Luc Petitpré : 📞 06 89 27 77 45
- <http://thiaishbc.free.fr>
- [pierre.weiman@free.fr](mailto:pierre.weiman@free.fr)

Président  
Luc PETITPRÉ

Responsable technique  
Christophe DEPRET

Tarifs annuels

- Loisirs : 100 €
- Mini-hand : 130 €
- Jeune : 130 €
- Senior : 150 €
- Achat de la tenue : 50 €

# Judo - Self defense - Jujitsu - Taïso

DOJO : Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)

## MATERNELLE JUDO - 4 ANS

JUDO 4 ANS	SAMEDI	10H30/11H15	150 €
	SAMEDI	11H15/12H00	

## ÉCOLE DE JUDO - 5/7 ANS

JUDO 5 ANS	SAMEDI	12H00/13H00	160 €
JUDO 6/7 ANS	SAMEDI	14H30/15H30	160 €
	SAMEDI	15H30/16H30	
	MERCREDI	17H00/18H00	

## CENTRE D'ANIMATIONS SPORTIVES & DE COMPÉTITIONS\* - 8/9 ANS & 10/12 ANS\*

JUDO 8/9 ANS	MARDI & VENDREDI	17H45/18H45	210 €
	MARDI & VENDREDI	18H45/19H45	
JUDO 10/12 ANS	LUNDI & JEUDI	18H00/19H30	210 €

## ADOLESCENTS/ADULTES - 13 ANS & PLUS

JUDO TRADITION. + MASTERS	LUNDI & JEUDI	19H45/21H00	150 €
SELF DEFENSE/TAISO FEMININES	MERCREDI	19H00/20H30	100 €

## CENTRE DE PERFECTIONNEMENT SPORTIF

POUSSINS + BENJAMINS + MINIMES	MERCREDI 18H00/19H00	ADOS/ADULTES	SAMEDI 9H00/10H30
--------------------------------	----------------------	--------------	-------------------



BUDO CLUB DE THIAIS

Tarifs annuels de 100 € à 210 €

Inscriptions & renseignements

- [budo.club.thiais@orange.fr](mailto:budo.club.thiais@orange.fr)
- [www.budo-judo-thiais.com](http://www.budo-judo-thiais.com)
- ☎ 06 73 47 88 59



## CLUB BUDOKAN THIAIS

# Karaté (dès 3 ans) - Taekwondo - Aikido (dès 6 ans) - Karaté body - Karaté mix-MMA Karaté contact (dès 8 ans) - Krav-maga - Self défense (dès 10 ans) - Karaté combat

Section sport étude haut niveau

### ENTRAÎNEMENTS

- Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)  
Dojo Marc Alexandre
- Gymnase Robert Schuman (60 av. du M<sup>al</sup> de Lattre de Tassigny)
- Stade Jack Baudequin (place Vincent Van Gogh)  
Salle J.F David
  - du lundi au samedi entre 17h et 22h, selon les disciplines
  - consulter la page Facebook et Instagram

### Inscriptions & renseignements sur place

- Davy Dona : 📞 06 07 75 29 99
- clubbudokanthiais@gmail.com
- Facebook et Instagram : clubbudokanthiais

Président  
Igor LECHARDEUR

Responsable technique  
Davy DONA

Tarifs  
Entre 250 € et 550 €

CLUB BUDOKAN THIAIS



# Pétanque

## ENTRAÎNEMENTS

Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 novembre)

### Terrain de boules

- Du lundi au vendredi, de 14h00 à 22h00
- Samedi, 9h30 (entraînement)
- Samedi et dimanche, de 14h00 à 21h30

### Inscriptions & renseignements

- Michel Langlet : 📞 06 51 63 11 52
- Cédric Servant : 📞 06 18 50 12 99
- thiaispetanque94@gmail.com
- Facebook : thiaispetanqueclub



**Président**  
Fabrice BOURDELOUX

**Responsable technique**  
Cédric SERVANT

**Licence annuelle**  
45 €



# Plongée subaquatique

## ENTRAÎNEMENTS

**Piscine municipale Monique Berlioux (23 rue de la Sausaie)**

- Mardi, de 20h30 à 22h30

## Inscriptions & renseignements sur place

- Serge Mino : 📞 06 03 19 03 65 - [mino.sa@free.fr](mailto:mino.sa@free.fr)
- Stéphane Galluchon : 📞 06 86 94 99 27
- [www.lapalmethiaisiennne.org](http://www.lapalmethiaisiennne.org)
- [mino.sa@free.fr](mailto:mino.sa@free.fr)

Président  
Serge MINO

Responsable technique  
Stéphane GALLUCHON

Tarif annuel  
240 € licence FFESSM comprise

# Randonnée pédestre

Randonnées dans toute l'Île-de-France

## RENDEZ-VOUS

- Mardi, de 12h30 à 18h30 (4 à 5 fois par mois)
- Dimanche, de 7h45 à 18h30 (1 fois par mois)
- Séjour d'une semaine en juin

## Inscriptions & renseignements sur place

- Jean-Pierre Dujols : 📞 06 87 28 39 08
- Christian Mignot : 📞 06 10 89 19 03
- [www.thiaisrando.fr](http://www.thiaisrando.fr)
- [infos@thiaisrando.fr](mailto:infos@thiaisrando.fr)



Président  
Jean-Pierre DUJOLS

Responsable technique  
Christian MIGNOT

### Tarifs

- Adhésion annuelle : 40 €
- Participation aux frais de car (à chaque sortie) :
  - demi-journée : 9 €
  - journée : 17 €



# Rugby

Thiais / Villejuif / L'Haÿ-les-Roses

### ENTRAÎNEMENT

#### ➤ Stade Christophe Dominici (2 rue du Stade - Chevilly-Larue)

- Lundi, de 18h00 à 19h15 (technique individuelle école de rugby et rugby-cancer)
- Lundi, de 19h15 à 20h30 (five mixte et cadettes - seniors femmes)
- Jeudi, de 20h00 à 21h30 (seniors hommes)

#### ➤ Stade Guy Boniface (32 avenue Louis Aragon - Villejuif)

- Mercredi, de 08h00 à 18h00 : hérissons du mercredi, aide aux devoirs
  - Mercredi, de 14h00 à 15h15 (lutins)
  - Mercredi, de 15h00 à 16h30 (mini poussins)
  - Mercredi, de 16h00 à 17h30 (poussins)
  - Mercredi, de 17h00 à 18h30 (benjamins)
  - Mercredi, de 18h00 à 19h30 (minimes)
  - Jeudi, de 18h00 à 19h00 (rugby-cancer)
  - Vendredi, de 18h00 à 19h30 (minimes)
  - vendredi, de 20h00 à 21h30 (cadettes - seniors femmes)
- #### ➤ Stade de l'Hayette (36 rue de Chevilly - L'Haÿ-les-Roses)
- Mardi, de 19h00 à 20h30 (cadets - juniors)
  - Mardi, de 20h30 à 22h00 (seniors hommes)
  - Samedi, de 10h00 à 11h00 (rugby-cancer)
- #### ➤ Stade Alfano Port Talbot (98 avenue Henri Ravera - Bagneux)
- Vendredi, de 19h00 à 20h30 (cadets - juniors)
  - Vendredi, de 19h30 à 21h00

Président  
Antoine DECOUPY

Responsable technique  
Édouard NORMAND

Tarifs annuels

- Loisir : 150 €
- École de rugby/Jeune : 220 €
- Senior compétition : 270 €

### Inscriptions & renseignements sur place

- Antoine Decoupy : 📞 06 46 92 31 06 ● Édouard Normand : 📞 06 82 82 70 31
- FB : Rugby Club Val de Bievre - edouard.normand@hotmail.fr

# Sport adapté : Basket-ball - Tir à l'arc - Pétanque

## ENTRAÎNEMENTS

- Mercredi, de 18h00 à 20h00 (Marcel Cachin à Choisy-le-Roi)
- Mercredi, de 20h00 à 22h00 (Honoré de Balzac à Vitry-sur-Seine)
- Jeudi, de 18h00 à 20h00 (Paul Langevin à Choisy-le-Roi)

## Inscriptions & renseignements sur place

- Nathalie Binet : 📞 06 84 76 24 42
- saclr94600@gmail.com



Présidente  
Nathalie BINET

Tarif annuel  
100 €

## Tennis

École de tennis dès 3 ans et pôle compétition jeunes

Pratique adulte en loisir et en compétition

Plusieurs tournois annuels (Open, Jeunes, Vétérans, TMC)

Stages de compétition à chaque période scolaire

Champion d'Europe des Clubs depuis 2019

### ENTRAÎNEMENTS

Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 Novembre)

- 4 courts en quicks éclairés
- 3 courts en terre-battue éclairés, couverts en hiver

Club ouvert toute l'année, tous les jours de 8h à 22h

### Inscriptions & renseignements

- Tennis Club de Thiais - Stade municipal Alain Mimoun
- [www.tcthiais.fr](http://www.tcthiais.fr) - contact@tcthiais.fr
- Philippe Perrin-Terrin : 📞 07 66 26 49 19
- Christophe Dessard : 📞 06 29 30 46 31

Président  
Philippe PERRIN-TERRIN

Responsable technique  
Christophe DESSARD

Cotisations annuelles

- Adulte : 270 €
  - Retraité : 175 €
  - Cours ou compétition adulte : 550 €
- 200 € (en fonction de l'âge)
- Pôle compétition jeune : dès 450 € (en fonction du nombre d'entraînement)



# Tennis

## ENTRAÎNEMENTS

### 44 rue Hélène Muller

- École de tennis (jeunes) : accessible dès 4 ans (baby tennis)
- École de tennis (adultes) : d'octobre à juin, en soirée la semaine et, le samedi et le dimanche
- Spéciale "femmes débutantes" : samedi et dimanche (1h de cours + 1h offerte)

### Organisation de stages toute l'année

- Club ouvert tous les jours de 8h à 22h
- Cinq courts de terre battue (quatre couverts en hiver)
- Club house avec télévision

### Inscriptions & renseignements sur place

- 📞 06 12 70 61 33 - 📞 06 50 15 15 73
- [www.tennisthiais.fr](http://www.tennisthiais.fr)
- [tctbe@fft.fr](mailto:tctbe@fft.fr)



Président  
Michel PARENT

Responsable sportif  
Driss GUERROUJ

Tarifs annuels  
À partir de 195 €



# Tennis de table

Club partenaire des classes sportives du collège Albert Camus

## ENTRAÎNEMENTS

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)  
Salle de tennis de table

- Lundi, de 9h30 à 14h00 & de 17h00 à 22h00
- Mardi, de 16h00 à 22h00
- Mercredi, de 14h00 à 22h00
- Jeudi, de 16h00 à 22h00
- Vendredi, de 9h30 à 12h00 & de 16h00 à 20h00
- Samedi, de 10h30 à 12h00 & de 14h00 à 18h00
- Dimanche, de 10h00 à 13h00

## Inscriptions & renseignements sur place

- P-M Germain : 📞 06 51 91 18 28 - [president@asthiaistt.com](mailto:president@asthiaistt.com)
- Isabelle Nataf (correspondant) : 📞 06 27 22 70 17  
[correspondant.thiaistt@gmail.com](mailto:correspondant.thiaistt@gmail.com)
- Fabrice Couturas (secrétaire) : 📞 06 82 01 05 69  
[asthiaistt94@gmail.com](mailto:asthiaistt94@gmail.com)
- [www.asthiaistt.com](http://www.asthiaistt.com)

Président  
Pierre-Mathieu GERMAIN

Tarifs annuels  
de 90 € à 170 €  
selon les catégories

## Tir sportif pistolet Carabine (10, 25 & 50 mètres)

### ENTRAÎNEMENTS

#### Stade Jean Bouin

(Piéton : 77 rue Pompadour - Parking : 43 rue de Pompadour - Choisy-le-Roi)

- Lundi, de 13h30 à 16h00
- Samedi, de 13h30 à 17h30
- Dimanche, de 8h00 à 12h00
- Dimanche, de 9h00 à 12h00 (école de tir)

#### Inscriptions & renseignements sur place

- Thierry Dechance : 📞 06 70 38 67 59
- [www.gat-tir.fr](http://www.gat-tir.fr)
- [gat.choisythiais@gmail.com](mailto:gat.choisythiais@gmail.com)



Président  
Thierry DECHANCE

#### Tarifs annuels

- 8-13 ans : 115 €
- 14-16 ans : 135 €
- 17-19 ans : 155 €
- Adulte : 245 €



## Vó việt nam - Body vó đao Boxe vietnamienne

Art martial vietnamien traditionnel qui apporte équilibre, respect de soi et des autres, une assurance physique et psychique maîtrisée

### ENTRAÎNEMENTS

Gymnase Robert Schuman (60 av. du M<sup>al</sup> de Lattre de Tassigny)

- Lundi, de 19h00 à 20h30 : boxe vietnamienne
- Mercredi, de 18h30 à 19h30 : Vó Việt Nam (10/14 ans)
- Mercredi , de 19h30 à 20h00 : acrobaties (+ de 10 ans)
- Mercredi , de 20h00 à 21h30 : Vó Việt Nam (+ de 15 ans)
- Jeudi , de 19h30 à 20h30 : boxe vietnamienne
- Vendredi, de 20h00 à 21h30 : Vó Việt Nam (+ de 15 ans)
- Samedi, de 9h15 à 11h15 : Vó Việt Nam (cours supérieur + de 15 ans)
- Samedi, de 11h30 à 12h30 : body Vó Dao (+ de 15 ans)
- Samedi, de 14h00 à 15h00 : Vó Việt Nam (7/9 ans)
- Samedi, de 15h00 à 16h15 : Vó Việt Nam (10/14 ans)

### Inscriptions & renseignements sur place

- Michel Dimitrijevic : 📞 06 66 21 38 44
- Jonathan El Baz : 📞 06 62 17 68 86
- [www.sonlongvodao.fr](http://www.sonlongvodao.fr) - [sonlongvodao@gmail.com](mailto:sonlongvodao@gmail.com)

Président  
Michel DIMITRIJEVIC

Responsable technique  
Jonathan EL BAZ

Tarif annuel  
Consulter le club

# Les grands rendez-vous sportifs\* de la saison 2022/2023 à Thiais

## OPEN DU TC THIAIS BELLE ÉPINE

Du samedi 27 août au dimanche 11 septembre 2022 - Tennis du 44 rue Hélène Muller  
+ d'infos : [www.tctbe.fr](http://www.tctbe.fr)

## FORUM DES ACTIVITÉS THIAISIENNES

Samedi 10 septembre 2022, de 10h à 17h - Palais Omnisports De Thiais  
+ d'infos : [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr)

## CORRIDA DE THIAIS

Dimanche 11 décembre 2022

Départs depuis l'esplanade du Palais Omnisports De Thiais  
+ d'infos : [www.corridadethiais.com](http://www.corridadethiais.com)

## INTERNATIONAUX DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE DE THIAIS 2023

Samedi 8 & dimanche 9 avril 2023 - Palais Omnisports De Thiais  
+ d'infos : [www.grandprixthiais.fr](http://www.grandprixthiais.fr)

## THIAIS T'ES SPORT !

Juin 2023

+ d'infos : [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr)

## TOURNOIS RÉGIONAUX DE FOOTBALL

Juin 2023 - Stade municipal Alain Mimoun

+ d'infos : [www.thiaisfc.com](http://www.thiaisfc.com)

## TOURNOI NATIONAL DE BADMINTON

Samedi 3 & dimanche 4 juin 2023 - Palais Omnisports De Thiais

+ d'infos : [www.atb94.com](http://www.atb94.com)

\* *sous réserve*



# SERVICE MUNICIPAL DES SPORTS

HÔTEL DE VILLE  
BP.141 - 94321 THIAIS CEDEX  
☎ 01 48 92 42 58  
sports@ville-thiais.fr  
www.ville-thiais.fr

Rédaction : Ville de Thiais  
Photos : Ville de Thiais - Les clubs - AdobeStock  
Impression : Imprimerie RAS - Villiers-le-Bel  
☎ 01 39 33 01 01 - www.imprimerie-ras.com  
Tirage : 3 000 exemplaires



Ce document, édité en juillet 2022, est tenu à la disposition du public toute la saison sportive 2022/2023. Les informations sont données à titre indicatif et sont susceptibles de modifications en cours d'année. N'hésitez pas à consulter régulièrement les sites et les blogs des clubs sur internet pour suivre leur actualité !

**FORUM  
DES ACTIVITÉS  
THIAISIENNES**

**SAMEDI 10 SEPTEMBRE  
10H > 17H**

**thiais**  
**PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS**  
+ d'infos :  
01 48 92 42 58 - 01 48 92 42 60

