



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



**ACTIVITÉS**  
**SPORTIVES**  
**2024-2025**

détente, loisir, compétition...





# les grands rendez-vous sportifs\* de la saison 2024/2025 à Thiais

\* sous réserve

## OPEN DU TC THIAIS BELLE ÉPINE

Du 24 août au 8 septembre 2024  
Tennis du 44 rue Hélène Muller  
+ d'infos : [www.tctbe.fr](http://www.tctbe.fr)

## FORUM DES ACTIVITÉS THIAISIENNES

Samedi 7 septembre 2024, de 10h à 17h  
Palais Omnisports De Thiais  
+ d'infos : [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr)

## THEODASIUM

Les 19 & 20 octobre 2024, de 10h à 17h  
Palais Omnisports De Thiais  
+ d'infos : [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr)

## CORRIDA DE THIAIS

Dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2024  
Départs depuis l'esplanade  
du Palais Omnisports De Thiais  
+ d'infos : [www.corridadethiais.com](http://www.corridadethiais.com)

## TROPHÉES DE L'OMS & BAL DES SPORTIFS

Samedi 7 décembre 2024  
Palais Omnisports De Thiais  
+ d'infos : ☎ 01 48 92 42 60

## INTERNATIONAUX DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE DE THIAIS 2025

Samedi 29 & dimanche 30 mars 2025  
Palais Omnisports De Thiais  
+ d'infos : [www.grandprixthiais.fr](http://www.grandprixthiais.fr)

## TOURNOI NATIONAL DE BADMINTON

Samedi 31 mai & dimanche 1<sup>er</sup> juin 2025  
Palais Omnisports De Thiais  
+ d'infos : [www.atb94.com](http://www.atb94.com)

## THIAIS T'ES SPORT !

Juin 2025  
+ d'infos : [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr)

## TOURNOIS RÉGIONAUX DE FOOTBALL

Juin 2025 - Stade municipal Alain Mimoun  
+ d'infos : [www.thiaisfc.com](http://www.thiaisfc.com)





## À la recherche de l'harmonie et de l'équilibre

**Édito**

À Thiais, le sport est plus qu'un art de vivre. Que l'on soit à la recherche du bien-être ou de performances, il est ancré dans le quotidien de très nombreux habitants. Il faut souligner que pour tout âge, la Ville propose une offre de qualité et variée. Pour les plus petits avec l'école municipale des sports, pour les adolescents pendant les congés avec Pass'Sport, pour tous avec des activités détente et sérénité, de danses les plus diverses, de fitness ou de cardio, terrestres comme aquatiques. Dans les parcs municipaux, nous avons aussi mis au service des Thiaisien(ne)s des appareils connectés pour progresser seul ou accompagnés. Au Palais Omnisports, une salle est dédiée à la préparation physique des sportifs titulaires d'une licence dans un club thiaisien. À la piscine municipale Monique Berlioux, des soirées zen et aquatic alternent pour toujours mieux profiter des bienfaits de l'eau. Tout au long de l'année, nous soutenons aussi largement les clubs en mettant à leur disposition nos différentes infrastructures pour leurs entraînements ou leurs

événements, comme le Palais Omnisports de Thiais qui accueille les Internationaux de gymnastique rythmique, des tournois nationaux et régionaux de badminton, de karaté ou de judo... Des terrains de football synthétiques, un boulodrome, des courts de tennis permettent aussi aux clubs de progresser et d'accueillir des équipes de tout le pays.

En cette année olympique, je tiens à féliciter les clubs et les sportifs qui ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour obtenir de superbes résultats, et notamment les équipes féminines : celle du TCTBE qui accède en Nationale 1, celle de l'AS Thiais Tennis de table qui monte en Nationale 3, celle du TFFC dont les U15 décrochent la montée en Régionale 2...

Après une année riche en événements et en émotions, j'invite chacun de vous à surfer sur les traces de ces sportifs qui nous font vibrer, en vous joignant vous aussi à la vie sportive thiaisienn(e).

*Bonne saison sportive à tous !*

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
- GYMNASSE D'ORIOLA 74 rue Gabriel Péri ☎ 01 48 52 34 96
  - GYMNASSE JEAN MOULIN rue Jean Moulin ☎ 01 48 52 38 49
    - GYMNASSE ROBERT SCHUMAN 60 av. du M<sup>al</sup> de Lattre de Tassigny ☎ 01 48 52 39 33
      - GYMNASSE ROMAIN GARY 2 rue Romain Gary ☎ 01 46 86 86 95
        - GYMNASSE 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 - Salle de boxe Raymond Morel
              - Salle de musculation - Salle de danse
              - Salle de réunion et de cours - Club house
- 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, 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, 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 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. 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. 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 parcours du combattant mixé à une station de crosstraining 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**

## Tarification saison sportive 2024/2025

**ÉCOLE MUNICIPALE  
DES SPORTS (EMS)  
THIAIS : 66,87 €  
HORS THIAIS : 245,07 €**

Chaque  
mercredi  
hors vacances  
scolaires

**PASS'SPORT (PSP)  
THIAIS UNIQUEMENT :  
11,15 €  
(hors option cantine)**

**EMS + PSP  
THIAIS UNIQUEMENT :  
75,83 €  
(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 stade Jack Baudequin et au Palais Omnisports De Thiais tous les mercredis en période scolaire.

Groupes*	Âges	Mercredis
Schmicky's (3 ans)	Nés entre sept. 2021 et oct. 2020	9h30 - 10h30
Ouistitis (4 ans)	Nés entre sept. 2020 et oct. 2019	10h30 - 11h30
Gorilles (5 ans)	Nés entre sept. 2019 et oct. 2018	11h30 - 12h30
Tigrou (6 ans)	Nés entre sept. 2018 et oct. 2017	14h00 - 15h00
Pumas (7-8 ans)	Nés entre sept. 2017 et oct. 2015	15h00 - 16h30
Panthères (9 ans et +)	Nés entre sept. 2015 et oct. 2012	15h00 - 16h30

\* 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 & adolescents 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 9h à 12h et de 14h à 17h, ils ont rendez-vous au PODT et au stade Jack Baudequin 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 [sports@ville-thiais.fr](mailto:sports@ville-thiais.fr), ou déposez le dans l'urne à l'accueil de l'Hôtel de Ville (rue Maurepas).

**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), 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 serez contacté par le service des sports pour la confirmation de l'inscription.

**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 - [sports@ville-thiais.fr](mailto:sports@ville-thiais.fr)

Au Forum des activités thiaisien(ne)s, samedi 7 septembre 2024 au PODT de 10h à 17h.

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 2,15 €).

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

nouveaux horaires

Mercredi, en période scolaire, de 12h à 14h & de 17h à 22h

	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	12h00/14h00 - 17h00/22h00	de 14h00 à 22h00	de 12h00 à 19h00
Jedi	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 2024

- Adulte thiaisien : 3,60 €
- Adulte hors Thiais : 4,30 €
- Tarif réduit \* thiaisien : 2,55 €
- Tarif réduit \* hors Thiais : 3,10 €
- Carte jeune 13/25 ans : 1,80 €
- Moins de 3 ans : gratuit

### CARTE D'ABONNEMENT (10 ENTRÉES)

- Adulte thiaisien : 29,50 €
- Adulte hors Thiais : 35,45 €
- Tarif réduit\* thiaisien : 20,80 €
- Tarif réduit\* hors Thiais : 25 €
- Carte jeune retraité (Thiais récréation) : 19,25 €
- Carte magnétique pour abonnement : 1,70 €

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



activités sportives proposées  
par l'Office Municipal des Sports

## ACTIVITÉS SPORTIVES PROPOSÉES PAR L'OMS

### Gym zen & sophrologie

Permet un équilibre corps/esprit. Travail corporel, postural et mental visant une meilleure conscience de soi et une profonde détente physique et mentale par des mouvements doux, un travail de respiration, des visualisations, des auto massages...

Vendredi, de 18h à 19h  
Espace Municipal Grignon

# Détente Sérénité

## 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 offrant un moment paisible.

	Horaire	Structure
Vendredi	17h30 - 18h30	Espace Municipal Grignon

### Swiss ball

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



## Pilates

Gym douce qui vise à renforcer les muscles profonds du corps. Travail sur l'amélioration de la posture, en utilisant à bon escient la respiration. Favorise le rééquilibrage des muscles, facilite souplesse et équilibre.

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

### Gym relax kids

Exercice ludique intégrant différentes techniques liées au bien-être corporel et mental (exercices de respiration, de postures de yoga, de méditation, de sophrologie).

	Horaire	Structure
Samedi (7-11 ans)	11h30 - 12h15	Centre de loisirs J. Ferry

## 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 yoga Nidra)	17h30 - 18h30	C. de loisirs J. Ferry
Jeudi (sophrologie stretching)	17h45 - 18h30	C. de loisirs J. Ferry

## 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 (yoga/méditation)	10h00 - 11h30	Espace Municipal Grignon
Lundi	12h15 - 13h15	Centre de loisirs J. Ferry
Lundi (yoga/pilates swissball)	18h30 - 19h45	Centre de loisirs J. Ferry
Lundi (méditation)	19h45 - 21h00	Centre de loisirs J. Ferry
Lundi (yoga flow)	20h30 - 21h15	Espace Municipal Grignon
Mardi	19h00 - 20h00	Centre de loisirs J. Ferry
Mardi (yin yoga/méditation)	20h00 - 21h00	Centre de loisirs J. Ferry
Mercredi (Vinyasa - dynamique)	18h30 - 19h30	Centre de loisirs J. Ferry
Mercredi (Vinyasa - dynamique)	20h15 - 21h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (yoga & relaxation)	10h00 - 11h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (yoga mixte)	12h15 - 13h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (yoga Vinyasa - dynamique)	18h30 - 19h30	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (yoga/méditation)	20h15 - 21h15	Centre de loisirs J. Ferry
Samedi	11h00 - 12h00	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	20h00 - 20h45	Centre de loisirs L. Terray

## Cuisses, abdos-fessiers

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

	Horaire	Structure
Lundi	11h30 - 12h15	PODT (salle de danse)
Mardi	18h45 - 19h30	PODT (salle de danse)
Mercredi	20h15 - 21h00	PODT (salle de danse)

## 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.

## 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 (gym douce)	09h30 - 10h30	PODT (salle de GR)
Jeudi (gym douce)	09h30 - 10h30	PODT (salle de GR)
Vendredi (gym douce & détente)	18h30 - 20h00	Espace Municipal Grignon

## Gym forme

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

## Gym (renforcement du dos)

Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, du dos et des fessiers. Travail autour de la bonne posture.

	Horaire	Structure
Mardi (renforcement du dos)	19h15 - 20h00	Centre de loisirs L. Terray
Jeudi (gym forme)	18h30 - 19h30	Centre de loisirs L. Terray
Vendredi (renforcement dos)	12h30 - 13h15	Centre de loisirs J. Ferry

## Préparation Physique Générale

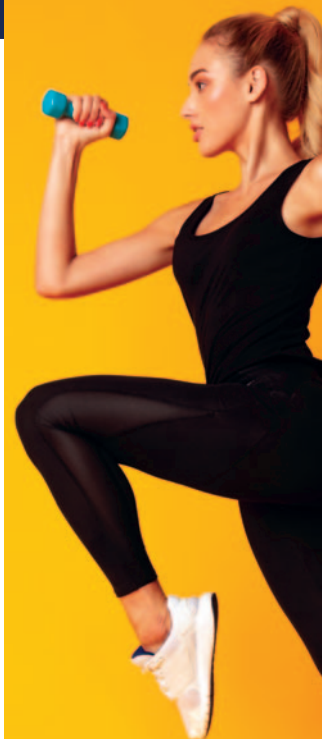
Cours multifonction, changeant chaque semaine, visant à améliorer sa condition physique générale.

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

## 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	10h30 - 11h15	PODT (salle de GR)
Mercredi	18h45 - 19h30	Espace Municipal Grignon
Jeudi	20h15 - 21h00	Centre de loisirs L. Terray
Vendredi	11h45 - 12h30	Centre de loisirs J. Ferry



# 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 ! Mesurer 1m60 minimum.

	Horaire	Structure
Lundi	19h00 - 19h45	PODT
Lundi	20h00 - 20h45	PODT
Mardi	12h15 - 13h00	PODT
Jeudi	12h15 - 13h00	PODT
Jeudi	19h00 - 19h45	PODT
Jeudi	20h00 - 20h45	PODT
Vendredi	19h30 - 20h15	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 (15 ans & +)	20h15 - 21h00	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	12h15 - 13h00	PODT (salle de danse)
Mardi	18h30 - 19h15	Centre de loisirs L. Terray

## 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. Dé foulement 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 attack)	19h00 - 19h45	Espace Municipal Grignon
Jeudi (cardio combat + cardio boxe)	19h00 - 19h45	PODT (salle de danse)



## Step

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

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

## 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
Mardi	19h30 - 20h15	PODT (salle de danse)

# 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, dancehall, 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 (kids - 6/8 ans)	17h15 - 18h00	PODT (salle de danse)
Lundi (juniors - 9/11 ans)	18h00 - 19h00	PODT (salle de danse)
Lundi (ados - 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. Un cours "Atelier femininity" est proposé en complément.

	Horaire	Structure
Vendredi	20h00 - 21h00	PODT (salle de danse)
Vendredi (atelier femininity)	21h00 - 21h30	PODT (salle de danse)

## Heels dance (danse en talons)

Type de danse se pratiquant en talons qui mélange plusieurs styles de danses, offrant des performances revisitées.

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



## ACTIVITÉS SPORTIVES PROPOSÉES PAR L'OMS

### Énergie dance (+ 15 ans)

Mélange de rythme musical associé à des mouvements de fitness et de cardio formant des chorégraphies simples.

	Horaire	Structure
Mercredi	18h45 - 19h30	PODT (salle de danse)

### Éveil corporel (danse)

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

	Horaire	Structure
Samedi (3/4 ans)	10h00 - 10h45	Centre de loisirs J. Ferry
Samedi (5/6 ans)	10h45 - 11h30	Centre de loisirs J. Ferry

### 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)

### 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 (adulte)	20h00 - 21h00	PODT (salle de danse)
Mercredi (6/8 ans)	17h00 - 17h45	Espace Municipal Grignon
Mercredi (9/11 ans)	17h45 - 18h45	Espace Municipal Grignon

### Street Jazz

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

	Horaire	Structure
Vendredi (16 ans et +)	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

**Les activités sportives de l'Office Municipal des Sports sont proposées sous réserve des conditions sanitaires, de la disponibilité des professeurs et de la mise à disposition des équipements.**

Ces cours sont susceptibles d'être modifiés.



## Tarifs annuels 2024/2025

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

DURÉE DES COURS	TARIF THIAISIEN	TARIF NON-THIAISIEN**	TARIF CARTE JEUNE THIAIS (13-25 ans)
<b>1 COURS</b>			
de 45 mn à 1h	167 €	225 €	135 €
1h15 ou 1h30	226 €	307 €	181 €
<b>2 COURS*</b>			
2 cours de 45 mn à 1h	302 €	408 €	242 €
1h + (1h15 ou 1h30)	356 €	479 €	284 €
2 cours de (1h15 ou 1h30) ou (1h15 + 1h30)	411 €	552 €	327 €
<b>3 COURS*</b>			
3 cours de 45 mn à 1h	402 €	541 €	320 €
2 cours de 1h + (1h15 ou 1h30)	449 €	607 €	360 €
1h + 1h15 + 1h30	499 €	671 €	400 €
3 cours de 1h15 ou 1h30	545 €	738 €	436 €



\* - 50 % à partir du 4<sup>e</sup> cours pour un adulte ou un adulte + enfants mineurs

\*\* Priorité est donnée aux familles Thiaisiennes

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

ACTIVITÉ	TARIF POUR THIAISIEN	TARIF POUR NON-THIAISIEN**
Aqua plus ou aqua gym	167 €	253 €
Endurance	181€	275 €
Apprentissage (adulte/ado/enfant)	219 €	313€
Groupe compétition	370 €	
Groupe pré-compétition	290 €	
Groupe Pass'compétition & Pass'sport	265 €	
Groupe Pass'sport	265 €	

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

- Lundi - Mercredi  
Vendredi  
9h - 11h45  
14h - 17h15
- Mardi - Jeudi  
14h - 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  
Jeudi, de 17h30 à 20h  
Piscine M. Berlioux

Tarifs :  
De 265 € à 370 €  
selon la catégorie de 1 à 4

+ 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 : prise de rendez-vous du 19 au 23 août 2024 de 10h à 12h & de 16h à 18h uniquement par téléphone au 01 46 81 07 34.**

	Horaire	Structure
Lundi	17h15 - 18h00	Piscine municipale M. Berlioux
Mercredi	14h00 - 14h45	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	17h15 - 18h00	Piscine municipale M. Berlioux

## Apprentissage\*

6/9 ans, ado (10/14 ans), adulte

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 19 au 23 août 2024 de 10h à 12h et de 16h à 18h uniquement par téléphone au 01 46 81 07 34.**

	Horaire	Structure
Lundi	17h15 - 18h00	Piscine municipale M. Berlioux
Lundi	18h00 - 18h45	Piscine municipale M. Berlioux
Mardi	17h15 - 18h00	Piscine municipale M. Berlioux
Mardi (ado perfection)	18h00 - 18h45	Piscine municipale M. Berlioux
Mercredi	15h00 - 15h45	Piscine municipale M. Berlioux
Mercredi	16h00 - 16h45	Piscine municipale M. Berlioux
Jeudi	16h45 - 17h30	Piscine municipale M. Berlioux
Jeudi (apprentis. + ado débutant)	17h30 - 18h15	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	17h15 - 18h00	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	18h00 - 18h45	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	19h00 - 19h45	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi (apprentis. adulte)	19h00 - 19h45	Piscine municipale M. Berlioux



## 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 31 août 2024 de 13h30 à 16h.**

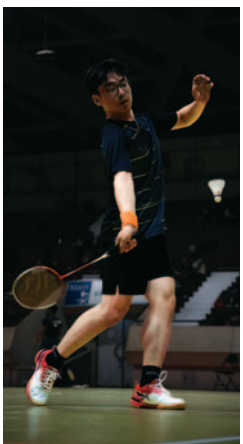
	Horaire	Structure
Lundi	20h00 - 20h45	Piscine municipale M. Berlioux
Lundi	20h45 - 21h30	Piscine municipale M. Berlioux
Lundi	21h30 - 22h15	Piscine municipale M. Berlioux
Mardi	12h30 - 13h15	Piscine municipale M. Berlioux
Jeudi	12h30 - 13h15	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	12h30 - 13h15	Piscine 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 31 août 2024 de 13h30 à 16h.**

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

\* selon les places disponibles. Priorité est donnée aux Thiaisien.



**activités  
sportives  
proposées  
par les  
associations**



# Athlétisme

Découverte et pratique de l'athlétisme

## Entraînements

Stade municipal Jack Baudequin (place Vincent Van Gogh)

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

## Inscriptions & renseignements sur place

- Djamal AMARA : 📞 06 52 46 97 78
- Marc TOULZA : 📞 06 74 84 98 00
- [thiaisathletiqueclub.athle.fr](http://thiaisathletiqueclub.athle.fr)
- [athlethiais94@gmail.com](mailto:athlethiais94@gmail.com)

Président  
Djamal AMARA

Responsable technique  
Marc TOULZA

Tarifs annuels  
de 115 € à 220 €  
(+ 30 € la première année)

# Aviron

## Entraînements

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

- Mercredi, de 14h à 18h
- Jeudi, de 14h à 17h
- Vendredi, de 18h à 20h
- Samedi, de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Dimanche, de 9h à 12h

## Inscriptions & renseignements sur place

- Nicolas BUTEZ : 📞 06 31 40 95 75
- 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 : 135 €
- J 12 à J 14 : 190 €
- J 15, J 16 : 240 €
- J 17, J 18 : 280 €
- Étudiants/Seniors (U 23) : 300 €
- Senior : 400 €

# 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 19h 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 9h à 13h (jeu libre adultes et mineurs accompagnés)

## Inscriptions & renseignements sur place

- Hugo POINTCHEVAL
- [www.atb94.fr](http://www.atb94.fr)
- [contact@atb94.fr](mailto:contact@atb94.fr)

Président  
Hugo POINTCHEVAL

Responsables techniques

- Damien SCZEPANEK
- Auréline GUICHARD

Tarifs annuels

- Ancien adhérent : 150 €
- Nouvel adhérent : 160 €

## Baseball - Softball - BB5

→ **Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 Novembre)**

### Terrain de baseball/softball

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

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

- Mardi, de 20h à 22h (U18/seniors)
- Jeudi, de 20h à 22h (U18/seniors)
- Mercredi et samedi, de 14h à 18h (U9/U12/U15)
- Vendredi, de 18h à 20h (BB5 : U12/U15/U18/seniors)

### Inscriptions & renseignements sur place

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



Présidente  
Colette GONIOT

Responsables techniques  
• Fabien MOREL  
• Lucas NONTANOVANH

Tarifs annuels  
• U9 : 120 €  
• U12, U15 : 140 €  
• U18 et seniors : 180 €



# Basket-ball

## Entraînements

→ **Gymnase Romain Gary (2 rue Romain Gary)**

- Lundi, de 18h à 22h
- Mardi, de 18h à 22h
- Mercredi, de 9h à 12h & de 15h30 à 22h
- Jeudi, de 18h à 22h
- Vendredi, de 18h à 22h
- Samedi, de 9h à 12h

→ **Gymnase Robert Schuman (60 avenue du M<sup>al</sup> de Lattre de Tassigny)**

- Lundi, de 18h à 22h30
- Jeudi, de 18h à 20h

## Inscriptions sur le site internet du club obligatoire

- <http://thiaisbasketball.fr> (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  
(susceptibles de modifications)

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



## Bébé nageur - Bébé gym

### Baby club

Enfants de 6 mois à 6 ans (accessible dès le 2<sup>ème</sup> rappel DT POLIO)

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

- Dimanche, de 8h à 10h30, suivant l'âge

### Baby gym

Enfants de 2 ans à 6 ans

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

### salle de danse

- Dimanche, de 9h à 12h, suivant l'âge

### Inscription & renseignements

- Martine RAVERAUD : 📞 07 82 26 55 42
- [aquatiquathiais@outlook.fr](mailto:aquatiquathiais@outlook.fr)



Président

Dominique RAVERAUD

Tarifs 2024-2025

- 1 enfant : 210 € (Thiais)
- 2 enfants : 300 € (Thiais)
- 3 enfants : 380 € (Thiais)



## Boxe anglaise

### Entraînements

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)  
salle de Boxe Raymond Morel

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

Président

Jean-Charles REIGNIER

Responsable technique

Jean-Luc LE SOURD

Tarifs annuels

- 10-14 ans : 180 €  
(licence incluse)
- 15 ans et plus : 240 €  
(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 20h 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 20h à 21h30 (adultes loisirs, débutants, confirmés)
- Mercredi, de 20h15 à 21h30 (adolescents et adultes)
- Jeudi, de 18h30 à 20h (adolescents et adultes débutants loisirs)
- Jeudi, de 20h à 21h30 (adultes confirmés et loisirs)
- Vendredi, de 20h15 à 21h30 (compétiteurs)
- Samedi, de 10h30 à 12h (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 CLUB THIAIS

# Bowling

Compétitions individuelles et par équipes

### Entraînements

**Bowling Thiais-Orly**

**3 rue des Alouettes**

Heures d'ouverture du bowling

### Inscriptions & renseignements sur place

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

#### Tarifs annuels

(licence comprise) :

- Poussin/Benjamin : 60 €
- Minime/Cadet : 70 €
- Junior : 80 €
- Adulte : 130 €

École de bowling : 300 €

(maillot et cours chaque semaine en dehors des vacances scolaires)

# Bridge

Initiation, pratique, tournois

## Entraînements

École Charles Péguy (91 avenue du Général de Gaulle)  
salle de Bridge

- Mardi, de 14h à 18h (tournois)
- Jeudi, de 14h à 18h (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
- Bernard PATEAU : 📞 01 48 52 61 67 - abpateau@orange.fr



Président  
Antoine MARTIN

Responsable technique  
Bernard PATEAU

Cotisation annuelle : 80 €

La cotisation annuelle inclut  
tous les droits de table



## Cyclisme

**Quel que soit votre âge, vous aimez le sport de plein air et avez l'esprit de compétition, le cyclisme en club est fait pour vous !**

L'AV Thiais propose son école de vélo à partir de 5 ans où votre enfant apprendra à utiliser son cycle grâce à de petits parcours sous forme de jeux slaloms ou de petites compétitions sur route comme « le tour de France ».

L'adolescent se confrontera aux mêmes épreuves sur route où il rencontrera de nombreux jeunes de son âge de toute l'Île-de-France.

À partir de 18 ans, selon votre âge et votre niveau, il vous sera proposé chaque week-end des compétitions sur route au cours desquelles vous pourrez vous surpasser pour votre plaisir personnel.

Si vous préférez voir défiler les kilomètres sans compétition dans des cadres verdoyants proches de la région parisienne, que des distances de 50/60 kilomètres ne vous font pas peur, alors notre section cyclotourisme vous attend. Venez nombreux découvrir un sport de plein air dans un club à l'esprit familial !

### Entraînements école de vélos

**École élémentaire Saint-Exupéry (86 avenue de Versailles) : jeux d'adresse**

**MIN de Rungis : entraînement route**

- Samedi, de 14h30 à 16h30

### Inscriptions & renseignements

- <https://avthiais.org/>
- [secretariat.avthiais@gmail.com](mailto:secretariat.avthiais@gmail.com)

Présidente  
Hélène MARTIN

## Danse de salon, de société

**danses latines : chachacha, rock, bachata, samba...**

**danses standard : tango, valse, quick step**

Vous avez envie de bouger, de danser, de partager des moments festifs... Bienvenue chez Peps'O'Danse ! Que vous soyez débutants ou plus expérimentés, Olga vous accueille et vous transmet sa passion de la danse avec une pédagogie bien à elle, basée sur la patience, la bienveillance et un brin de fantaisie. L'enseignement est de qualité et les cours se déroulent dans la convivialité et la bonne humeur. Venez nous rejoindre et partageons les danses : valse, tango, chachacha, rock, bachata et bien d'autres encore, pour votre plus grand plaisir... Osez ce premier pas, Olga se chargera de vous montrer les autres.

### Entraînements

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)  
salle de danse

- Jeudi de 10h30 à 13h00

Centre de loisirs Jules Ferry (66 rue Paul-Vaillant-Couturier)  
salle polyvalente

- Vendredi de 19h30 à 21h45

### Inscriptions & renseignements

- Olga SAINT-LÉGER : 📞 06 81 72 64 75 - [pepsodanse@gmail.com](mailto:pepsodanse@gmail.com)  
<https://pepsodanse.wixsite.com/monsie>



Présidente  
et responsable technique  
Olga SAINT-LÉGER

Tarif annuel  
• 175 €



# Échecs

### Entraînements

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

- Mercredi, de 14h à 18h30 (école d'échecs)
- Mercredi, de 18h30 à 22h (perfectionnement adultes)
- Jeudi, de 18h30 à 22h (entraînement)
- Vendredi, de 18h30 à 22h (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

Équipes foot à 11 : U15 F, U18 F et SENIOR

Entraînements et matchs encadrés par des éducateurs(trices)  
diplômé(e)s

Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 novembre)

2 terrains synthétiques

### Inscriptions & renseignements

- Pascale CHOQUET : 📞 06 73 73 20 66
- thiaisffc@gmail.com
- <https://www.facebook.com/tfc.footfeminin>



Présidente  
et directrice technique  
Pascale CHOQUET



## THIAIS FOOTBALL CLUB

# 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

- Pierrick DUGUÉ : 📞 06 58 67 41 02
- [thiaisfc@hotmail.com](mailto:thiaisfc@hotmail.com)
- [www.thiaisfc.club](http://www.thiaisfc.club)
- [www.facebook.com/ThiaisFC/](https://www.facebook.com/ThiaisFC/)

Président  
Bruno FARIA

Responsable technique  
Pierrick DUGUÉ

Cotisation annuelle

- Foot à 5 et à 8 : 300 €
- Foot à 11 : 320 €

## Golf

Affilié à la Fédération Française de Golf n° 2121

### Entraînements

- **Golf de Val Grand à Bondoufle (91)/Parc du Coudray Les Hivernaux (91)**
  - Toute l'année
  - Lundi et jeudi : cours collectifs
  - Cours individuels et parcours accompagnés sur rendez-vous
- **Golf national à Guyancourt (78)**
  - Toute l'année
  - Cours individuels et parcours accompagnés sur rendez-vous
  - **Gymnase Saint-Exupéry (86 avenue de Versailles)**
    - D'octobre à mai
    - Mercredi et jeudi de 18h à 21h30

### Parties amicales et compétitions

- Chaque semaine de mars à novembre en région parisienne et en province, hors vacances scolaires

### Inscriptions & renseignements

- Johny LEDYS : 📞 06 07 66 01 58
- [www.golfclubdethiais.fr](http://www.golfclubdethiais.fr) • [claud.peyregne@free.fr](mailto:claud.peyregne@free.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.

### Entraînements

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

- Mardi, de 19h à 20h

### 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 d'entretien pour adultes

### Entraînements

Gymnase Saint-Exupéry (86 avenue de Versailles)

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

### Inscriptions & renseignements sur place

- Joëlle PRÉVOT : 📞 06 13 08 90 90
- Daniel CRETEY : 📞 06 71 65 93 73
- [pleinfeux.94@gmail.com](mailto:pleinfeux.94@gmail.com)



Présidente  
Joëlle PRÉVOT

Responsable technique  
Daniel CRETEY

#### Tarifs annuels

- 1 cours par semaine : 70 €
- 2 cours par semaine : 100 €



THIAIS GR

# 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 17h à 21h\*
- Mercredi toute la journée, jusqu'à 21h\*
- Samedi jusqu'à 16h30\*

\* en fonction du site et des groupes

## Inscriptions & renseignements sur place

- Diana TABAKOVA : 📞 06 12 81 34 62
- [www.thiaisgrs.com](http://www.thiaisgrs.com) - [thiaisgr@gmail.com](mailto:thiaisgr@gmail.com)
- facebook : thiaisgrs
- instagram : thiaisgr

Présidente  
Camille GIRAUD  
Responsable technique  
Diana TABAKOVA

Tarifs annuels :  
À partir de 200 €  
selon la catégorie

THIAIS GR

# 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 22h selon la catégorie
- Samedi, de 13h à 16h : mini-hand

## Inscriptions & renseignements sur place

- Luc PETITPRÉ : 📞 06 89 27 77 45
- <http://thiaishbc.free.fr>
- [thiaishbc@gmail.com](mailto:thiaishbc@gmail.com)



Président  
Luc PETITPRÉ

Responsable technique  
Christophe DEPRET

### Tarifs annuels

- Loisirs : 110 €
- Mini-hand : 140 €
- Jeune : 140 €
- Senior : 160 €
- Achat de tenue : 60 €



## BUDO CLUB DE THIAIS

# Judo - Self défense - Jujitsu - Taïso

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh) - Dojo

JUDO BABY				
4 ANS (2020)	(cours 1)	SAMEDI	10H30-11H15	150 € assurance comprise
	(cours 2)	SAMEDI	11H15-12H00	
JUDO BABY +				
5 ANS (2019)	(cours 3)	SAMEDI	12H00-13H00	160 € assurance comprise
JUDO MINI-POUSSINS				
6/7 ANS (2017/2018)	(cours 4)	MERCREDI & SAMEDI	17H00-18H00 14H30-15H30	210 € assurance comprise
	(cours 5)	MERCREDI & SAMEDI	18H00-19H00 15H30-16H30	210 € assurance comprise
JUDO POUSSINS				
8/9 ANS (2015/2016)	(cours 6)	MARDI & VENDREDI	18H00-19H00	210 € + 42 € licence fédérale
	REGROUPEMENT MERCREDI 19H00-20H00 & SAMEDI 16H30-17H30			
JUDO BENJAMINS				
10/11 ANS (2013/2014)	(cours 7)	MARDI & VENDREDI	19H00-20H00	210 € + 42 € licence fédérale
	REGROUPEMENT MERCREDI 19H00-20H00 & SAMEDI 16H30-17H30			
JUDO MINIMES				
12/13 ANS (2011/2012)	(cours 8)	MARDI & VENDREDI	19H00-20H00	210 € + 42 € licence fédérale
	REGROUPEMENT MERCREDI 19H00-20H00 & SAMEDI 16H30-17H30			
JUDO ADOS/ADULTES				
ADOS/ADULTES (2010 et avant)	(cours 9)	LUNDI & JEUDI	19H30-21H00	210 € + 42 € licence fédérale
SELF-DEFENSE - JUJITSU				
ADOS/ADULTES (2010 et avant)	(cours 10)	MARDI	20H00-21H00	160 € + 42 € licence fédérale

Tarifs annuels  
de 100 € à 210 €

Inscriptions :  
mardi et vendredi à partir  
de 18h au dojo du PODT

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



**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 vendredi de 17h à 22h, selon les disciplines
  - samedi de 10h à 17h, 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 €**



## Pétanque

### Entraînements

**Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 novembre)  
terrain de boules**

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

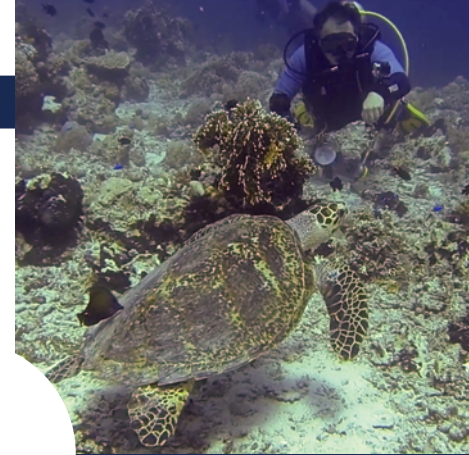
### Entraînements

Piscine municipale Monique Berlioux (23 rue de la Saussaie)

- Mardi, de 20h30 à 22h30

### Inscriptions & renseignements sur place

- Stéphane GALLUCHON : 📞 06 86 94 99 27
- [technique@lapalmethiaisienne.org](mailto:technique@lapalmethiaisienne.org)
- [president@lapalmethiaisienne.org](mailto:president@lapalmethiaisienne.org)
- [www.lapalmethiaisienne.org](http://www.lapalmethiaisienne.org)



Président  
et 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 fois par mois)
- Dimanche, de 7h30 à 18h30 (1 fois par mois)
- Séjour d'une semaine en juin

### Inscriptions & renseignements sur place

- 06 07 69 76 12
- [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 : 11 €
  - journée : 21 €

# Rugby

## Thiais / Villejuif / L'Haÿ-les-Roses

### Entraînements

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

- Lundi, de 19h à 20h30 (five mixte)
- Jeudi, de 20h à 21h30 (seniors hommes)

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

- Lundi, de 18h30 à 19h30 (rugby santé cancers et autres pathologies)
- Mercredi, de 8h à 18h30 (hérissons du mercredi)
- Mercredi, de 14h à 15h15 (lutins)
- Mercredi, de 15h à 16h30 (mini poussins)
- Mercredi, de 16h à 17h30 (poussins)
- Mercredi, de 17h à 18h30 (benjamins)
- Mercredi, de 18h à 19h30 (minimes)
- Jeudi, de 18h30 à 19h30 (rugby santé cancers et autres pathologies)
- Vendredi, de 18h30 à 20h (minimes)
- Vendredi, de 20h à 21h30 (cadettes - seniors femmes)

#### → Stade de l'Hayette (36 rue de Chevilly - L'Haÿ-les-Roses)

- Mardi, de 19h à 20h30 (cadets - juniors)
- Mardi, de 20h à 21h30 (seniors hommes)
- Samedi, de 10h30 à 12h (rugby adapté)

#### → Stade Alfan Port Talbot (98 avenue Henri Ravera - Bagneux)

- Jeudi, de 19h à 20h30 (cadets - juniors)
- Vendredi, de 18h30 à 20h (minimes)

### Inscriptions & renseignements

- Loïc LEGUILLLOU (école de rugby) : 📞 06 15 27 47 18 ● loic.leguillou94@gmail.com
- Sarah CORNEILLE (section féminine) : 📞 06 28 22 80 60 ● sarah1.corneillehmn2020@gmail.com
- Catherine TERRADE (rugby santé) : 📞 06 16 36 49 89 ● catherine.rcvb@orange.fr
- Alice LECLERC (rugby loisirs et adapté) : 📞 06 73 81 29 22 ● alice\_leclerc@hotmail.fr
- Facebook : Rugby Club Val de Bièvre ● Site internet : <https://rcvb-rugby.fr>



Président  
Jeremy CHASSET

#### Tarifs annuels

- Loisir : 170 €
- École de rugby/Jeune : 220 €
- Senior compétition : 270 €
- Rugby santé/Rugby adapté : 150 €

## Sport adapté : Basket-ball

### Entraînements

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

### Inscriptions & renseignements sur place

- Nathalie BINET : 📞 06 84 76 24 42
- [sacr94600@gmail.com](mailto:sacr94600@gmail.com)

Présidente  
Nathalie BINET

Tarif annuel  
95 €



## Tennis

Pratique loisir en jeu libre et offres de cours collectifs tous niveaux pour jeunes (dès 4 ans) et adultes. Possibilité pour jeunes et adultes de faire de la compétition par équipe.

Plusieurs tournois open organisés au sein du club, toutes catégories d'âge (jeunes, adultes, vétérans), toute l'année.

Stages enfants organisés à chaque période de vacances scolaires, et stage à la Plagne en juillet/aout.

Animations (galettes des rois, fête du club...)

### Installations

**Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 Novembre)**

- 4 terrains en béton poreux éclairés et 3 terrains en terre battue, couverts d'octobre à avril.
- Ouvert toute l'année, 7 jours sur 7, de 8h à 22h (21h30 week-end/jours fériés)

### Inscriptions & renseignements

- [www.tctthiais.fr](http://www.tctthiais.fr)
- [contact@tctthiais.fr](mailto:contact@tctthiais.fr)
- Lionel HAYOUN : 📞 06 66 54 12 04
- Stéphane VIET : 📞 01 48 84 89 79 - 📞 06 63 16 71 14



Président : Lionel HAYOUN

Vice-président : Stéphane VIET

**Cotisation annuelle** (jeu libre sur les 7 terrains, 7j/7, du 1<sup>er</sup> septembre 24 au 31 août 25)

- Adultes : 290 €
- Jeunes (- 24 ans) : 180 €
- Retraités : 195 €

**École de tennis**, cours collectifs pour niveaux débutant à intermédiaire (tarifs incluant les séances de cours collectifs, l'accès aux terrains 7j/7 et la licence fédérale FFT)

- Jeunes (4/18 ans) : de 230 € à 360 € (selon l'âge) pour 29 séances d'1h/année (lundi soir, mercredi, samedi). De 380 € à 500 € (selon l'âge) pour 58 séances d'1h/année
- Adultes : 590 € pour 29 séances d'1h/année

**Pôle compétition**, cours collectifs pour niveaux avancés et joueurs compétition (tarifs incluant les séances d'entraînement, l'accès aux terrains 7j/7 et la licence fédérale FFT)

- Jeunes (7/18 ans) : 490 € pour 29 séances, 840 € pour 58 séances de 1h30/année (mercredi, samedi et en semaine).
- Adultes : 590 € pour 29 séances d'1h/année (en semaine après 18h30)



# 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)

Président  
Michel PARENT

Responsable sportif  
Driss GUERROUJ

Tarifs annuels  
À partir de 195 €

## 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)



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

### Inscriptions & renseignements sur place

- P-M GERMAIN : 📞 06 51 91 18 28 - [germain.pierremathieu@gmail.com](mailto:germain.pierremathieu@gmail.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 100 € à 200 €  
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 16h
- Samedi, de 13h30 à 17h30
- Dimanche, de 8h à 12h
- Dimanche, de 9h à 12h (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 €

## Võ việt nam - Body võ đạo 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 19h à 20h30 : boxe vietnamienne
- Mercredi, de 18h30 à 19h30 : Võ Việt Nam (10/14 ans)
- Mercredi , de 19h30 à 20h : acrobaties (+ de 10 ans)
- Mercredi , de 20h à 21h30 : Võ Việt Nam (+ de 15 ans)
- Jeudi , de 19h30 à 20h30 : boxe vietnamienne
- Vendredi, de 20h à 21h30 : Võ Việt Nam (+ de 15 ans)
- Samedi, de 9h15 à 11h15 : Võ Việt Nam (cours supérieur + de 15 ans)
- Samedi, de 11h30 à 12h30 : body Võ Dao (+ de 15 ans)
- Samedi, de 14h à 15h : Võ Việt Nam (7/9 ans)
- Samedi, de 15h à 16h15 : Võ Việt Nam (10/14 ans)

### Inscriptions & renseignements sur place

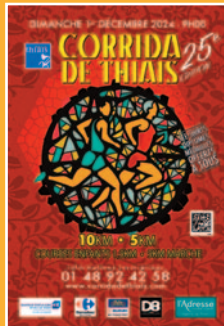
- Michel DIMITRIJEVIC : 📞 06 66 21 38 44
- Jonathan EL BAZ : 📞 06 62 17 68 86
- [www.sonlongvodao.fr](http://www.sonlongvodao.fr) - [sonlongvodao@gmail.com](mailto:sonlongvodao@gmail.com)



Président  
Michel DIMITRIJEVIC

Responsable technique  
Jonathan EL BAZ

Tarif annuel  
Consulter le club



## SERVICE MUNICIPAL DES SPORTS

HÔTEL DE VILLE - BP.141 - 94321 THIAIS CEDEX

☎ 01 48 92 42 58 - [sports@ville-thiais.fr](mailto:sports@ville-thiais.fr) - [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr)

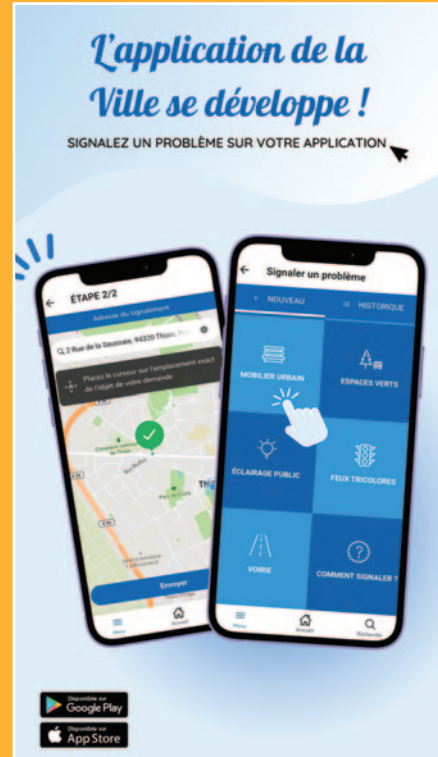
Rédaction : Ville de Thiais

Photos : Ville de Thiais - Les clubs - Adobe Stock

Édité en juillet 2024, ce document est tenu à la disposition du public toute la saison sportive 2024/2025. Les informations sont données à titre indicatif et, bien évidemment, sont susceptibles de modifications en cours d'année. Nous vous invitons à consulter régulièrement les sites et les blogs des clubs sur internet pour suivre leur actualité.



Impression : Imprimerie RAS - Villiers-le-Bel  
 ☎ 01 39 33 01 01 - [www.imprimerie-ras.com](http://www.imprimerie-ras.com)  
 Tirage : 800 exemplaires



app thiais



ville-thiais.fr



villedethiais



villedethiais

