

2022/2023

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES



AVG
OMNISPORTS

ÉDITO

“A près deux années de fonctionnement difficile pour tous dû au COVID, vous allez être de nouveau très nombreux à reprendre le chemin des stades et des gymnases. L'AVG et l'ensemble de ses dix-huit sections se sont donc mobilisées pour vous accueillir dans les meilleures conditions.



Création d'une section féminine au football, installation de trois terrains de basket 3x3, arrivée d'un second terrain synthétique ou encore le développement de la Maison Sport Santé avec la signature d'une convention avec la Résidence pour Personnes Agées Les Nymphéas, voilà quelques réalisations qui vont permettre de dynamiser et développer les activités de l'Association pour le bien de tous.

Même si l'ADN de l'AVG c'est le sport pour tous, elle brille aussi par ses résultats sportifs : un titre de championne du monde juniors de cyclisme sur piste par équipes pour Lara Lallement, cinq titres de champion de France pour Mehdi Belhadj sur 3000m steeple, Kassandra Pezzillo en Kung Fu Sanda, Christelle Ribault en Para Cyclisme sur piste et les équipes Elite et U20 en Roller Hockey sans compter le titre de vice-champion de France de Kung Fu Sanda pour Nickson Michel et l'accession de l'équipe senior de l'AVG Football en Régionale 3.

Les deux années qui nous séparent des Jeux Olympiques de Paris 2024 vont être l'occasion de concrétiser l'ambitieux projet de l'AVG qui est d'être présent sur tous les terrains de sport du haut niveau, au sport santé, en passant par le sport pour tous. Les chances sont réelles, nos figures de proue Christelle Ribault et Mehdi Belhadj vont montrer la voie aux plus jeunes et permettent à de nombreux talents d'éclore.

Toute cette dynamique n'est possible que grâce à vous, Adhérents, Parents, Dirigeants, Educateurs, Bénévoles, Ville, Partenaires et je tenais à vous en remercier ! Ce guide, synonyme de rentrée sportive est fait pour vous, il vous présente l'ensemble de nos activités.

Excellent saison sportive à toutes et à tous.”

Laurence CORONIO
Présidente de l'AVG Omnisports

Pour obtenir une information ou pour contacter une section :

AVG OMNISPORTS : Espace Nelly Roussel,
3 mail Marie Curie, 92390 Villeneuve-la-Garenne

MAIL : administration@avgomnisports.com

TÉLÉPHONE : 01 47 94 63 49

SITE INTERNET : www.avg-sport.co

CRÉDITS PHOTOS : Saïd Boudhane,
Contexte(s), Jérémie Cordier, DateEtSignature,
Charles Duverneau, Nicolas Gallon,
Bertrand Guigou, Tulipe Noire
CONCEPTION GRAPHIQUE : Sophie Jauneau

BABY SPORTS	p. 4
GYMNASTIQUE	p. 6
COMBAT & DÉFENSE	p. 8
Kung-Fu Sanda / Judo Ju-Jitsu		
SPORTS COLLECTIFS	p.12
Roller hockey / Football / Basket-ball / Volley-ball		
SPORTS D'EAU	p.20
Natation / Plongée sous-marine et Apnée		
PLEIN AIR	p.24
Athlétisme / Cyclisme		
RAQUETTES & MANETTES	p.28
Tennis / Tennis de table / E-Sport		
RENO / CARDIO / RELAX	p.33
Cross Training / Yoga / Taïso / Fitness & Musculation		
AQUAFORMES	p.38
MAISONS SPORT SANTÉ	p.40

SOMMAIRE

AVG **MON CLUB**
OMNISPORTS **L'application pour s'inscrire
en ligne : facile et rapide !**

Cette application a pour but de faciliter vos inscriptions ainsi que la communication entre vous et le club ou votre coach ou celui de votre enfant.

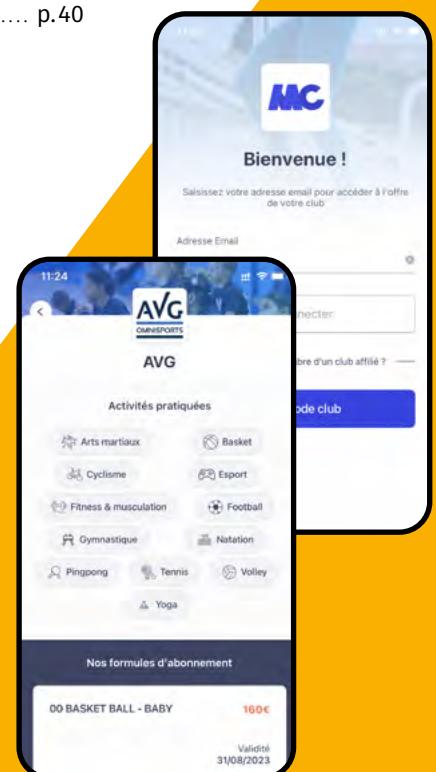
**1 > Scanner notre QR CODE
pour télécharger l'appli Mon Club**

**2 > Entrer le code CLUB :
AVGAPP92390**

**3 > Choisissez votre
formule d'abonnement**



SCANNEZ-MOI



> [MonClub App dans l'App Store \(apple.com\)](#)

> [MonClub – Applications sur Google Play](#)

BABY SPORTS



De nombreuses sections sportives de l'AVG proposent à vos enfants de 2 ans et plus une initiation au sport afin de se familiariser avec la vie en communauté. Peu importe la discipline, sa pratique a pour vocation d'aider les enfants à découvrir leurs capacités physiques, motrices et cognitives grâce à des séances ludiques et adaptées.

Ils s'épanouissent à travers des exercices de concentration, de coordination ou encore de souplesse. Les enfants pourront ainsi acquérir un schéma corporel leur permettant d'assimiler plus efficacement les enseignements scolaires, sport et scolarité étant étroitement liés et nécessaires à leur développement.



HORAIRES ET ADHÉSIONS

CATÉGORIES	JOURS	HORAIRES	TARIF
Basket-Ball (3 ans et +)	Samedi	9h30 > 12h30	155€
École de hockey (5 ans et +)	Mercredi	18h15 > 19h30	159€
Football (3 - 5 ans)	Samedi	10h30 > 12h	200€
Gymnastique (2 - 3 ans)	Samedi	9h > 10h	190€
Gymnastique (4 - 5 ans)	Mercredi	17h15 > 18h15	210€
	Samedi	10h > 11h	
Judo (4 - 5 ans)	Jeudi	17h > 18h	186€ / Nouveau : 206€
Éveil Judo 3 ans Enfants/Parents	Mercredi	14h30 > 15h	100€
Kung-fu (3 - 4 ans)	Mercredi	15h > 16h	160€ / Hors VLG : 170€
	Samedi	9h > 10h	
Kung-fu (4 - 5 ans)	Mercredi	16h > 17h	160€ / Hors VLG : 170€
	Samedi	9h > 10h	
Natation (4 ans et +)	Lundi	17h30	260€ / Hors VLG : 320€
	Mercredi	17h30	
	Samedi	9h45	
Volley-Ball (4 ans et +)	Samedi	11h > 12h30	120€ / Nouveau : 140€



GYMNASTIQUE

Au sein d'une salle de gymnastique spécialisée, la section accueille filles et garçons.

Pour les plus petits, jusqu'à 5 ans, la pratique s'oriente sur la motricité et l'éveil gymnique, avec la réalisation de parcours spécifiques.

Pour les plus grands, 2 pratiques sont proposées au sein du club :

- La gymnastique artistique féminine, à partir de 6 ans sur les agrès (poutre, sol, table de saut et barres asymétriques) en loisir ou en compétition
- La TEAM GYM, dès 10 ans, pour garçons et filles, en équipe. Au sol, mini trampoline et tumbling (piste dynamique).

Enfin, pour les adultes, nous proposons la réalisation de circuit training, pour reprendre une activité, se maintenir en condition ou se perfectionner.

Ouvert à tout public majeur.

CATÉGORIES : À partir de 2/3 ans

LIEU : Salle de gymnastique de l'espace Pierre Brosolette

MAIL : avgcmgv@gmail.com // **TÉLÉPHONE :** 06 15 42 75 69

SITE INTERNET : www.avgcmgvgym92.fr

HORAIRES ET ADHÉSIONS

JOURS	CATÉGORIES	PLACES	HORAIRES
Lundi	Poussines Compétitions (6 à 8 ans) / Benjamines / Minimes / TC Loisir	15	17h30 > 19h30
	Équipe 1 (9 ans et +)	15	19h30 > 21h30
Mardi	Poussines Loisir (6 à 8 ans)	15	17h30 > 19h00
	Minimes / TC Loisir (12 ans et +)	20	19h > 20h30
	Gym Adultes / Gym santé	15	20h30 > 22h
Mercredi	Poussines Loisir (6 à 9 ans)	15	14h > 15h30
	Benjamines / Minimes Loisir (10 à 12 ans)	15	15h30 > 17h
	Éveils (4 à 5 ans)	15	17h15 > 18h15
	Team Gym	15	18h > 20h
Jeudi	Benjamines / Minimes / TC Loisir (10 ans et +)	15	17h45 > 19h15
	Benjamines / Minimes / TC Compétition équipe 1 (9 ans et +)	12	19h > 21h
Vendredi	Benjamines / Minimes / TC Compétition équipe 2 (10 ans et +)	15	18h > 20h
Samedi	Baby (2-3 ans)	10	9h > 10h
	Éveils (4-5 ans)	15	10h > 11h
	Pré-Poussines (5 ans)	12	11h > 12h30
	Poussines Compétitions (6 à 8 ans)	15	13h30 > 15h30
	Poussines Loisir (6 à 9 ans)	15	15h30 > 17h
	Team Gym	15	17h > 19h

ADHÉSIONS

Baby / Éveils : 190€ - 1h

Pré-Poussines : 210€ - 1h30

Loisir /Gym Adultes : 210€ - 1h30

Poussines Compétition : 265€ - 4h

Benjamines Équipe 1 Compétition : 265€ - 4h

Benjamines Équipe 2 Compétition : 225€ - 2h

Team Gym : 265€ - 4h



COMBAT & DÉFENSE

KUNG-FU SANDA



Le SANDA est un art martial chinois faisant partie intégrante du Kung-Fu Wushu. C'est actuellement l'une des deux grandes formes de compétition sportive en Wushu, avec les Taolus (enchainement de mouvements codifiés).

Le SANDA met l'accent sur les techniques de poings, de pieds et surtout de projections permettant ainsi des stratégies de combat très élaborées. La pratique de cette discipline permet d'améliorer sa condition physique tout en développant des qualités de vitesse, de puissance et de précision. Les enfants ont la possibilité de découvrir le kung-fu à travers des cours centrés sur la motricité et la coordination des mouvements. Un cours de cross training, qui combine sport de combat et nouvelles tendances en matière de fitness, est aussi proposé. Le kung-fu peut également être pratiqué et adapté à des personnes en situation de handicap.

CATÉGORIES : 3 ans à sportif de haut niveau

PROFESSEUR / ENSEIGNANT : Kaïss BOUZIDI (DEJEPS Sport Adapté)

LIEU : Salle de Kung-Fu du centre sportif Philippe Cattiau

MAIL : avg.ksteam@gmail.com // **TÉLÉPHONE :** 07 64 23 78 47

avgksteam

HORAIRES ET ADHÉSIONS

CATÉGORIES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	ADHÉSIONS
SANDA Adultes +15 ans	Sanda 20h > 22h	Sparring Pro 20h > 22h		Kung-Fu Traditionnel 20h-22h	Sanda 20h > 22h		VGL : 250€ Hors VGL : 260€
CROSS TRAINING Adultes +15 ans			Groupe A 20h > 22h			Groupe B 11h > 13h	VGL : 200€ Hors VGL : 210€
SANDA Enfants 13-15 ans		19h > 20h		19h > 20h	Compétiteurs 19h > 20h		VGL : 200€ Hors VGL : 210€
SANDA Enfants 11-12 ans	19h > 20h		19h > 20h		Compétiteurs 19h > 20h		VGL : 200€ Hors VGL : 210€
SANDA Enfants 8-10 ans			18h > 19h		18h > 19h	Compétiteurs 10h > 11h	VGL : 200€ Hors VGL : 210€
SANDA Enfants 6-7 ans	Groupe A 18h > 19h	Groupe B 18h > 19h	Groupe A 17h > 18h	Groupe B 18h > 19h		Compétiteurs 10h > 11h	VGL : 200€ Hors VGL : 210€
BABY 4-5 ans			Groupe A 16h > 17h			Groupe B 9h > 10h	VGL : 160€ Hors VGL : 170€
BABY 3-4 ans			Groupe A 15h > 16h			Groupe B 9h > 10h	VGL : 160€ Hors VGL : 170€



COMBAT & DÉFENSE

JUDO JU-JITSU

Plusieurs activités sont dispensées par l'AVG Judo Ju-Jitsu. Ses membres peuvent s'adonner à la pratique des combats à mains nues, 'le judo' ou avec armes, le Ju-Jitsu'. Ces arts martiaux sont des disciplines complètes, requérant autant de force physique que d'énergie mentale. Les valeurs d'entraide de respect et de prospérité, véhiculées par le judo sont à l'AVG, plus qu'ailleurs, une école de la vie.

Chacune des disciplines est encadrée par Frédéric Lin, éducateur diplômé d'Etat, 5^{ème} DAN, champion du monde vétéran de judo et compétiteur hors pair, qui transmettra les valeurs de courage, de modestie et de solidarité aux 275 adhérents du club et aux nouveaux à venir.



HORAIRES ET ADHÉSIONS

CATÉGORIES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	ADHÉSIONS
Cadets à seniors (15 ans et +)	21h > 22h30	20h15 > 21h45	19h > 21h	Kata : 19h15 > 20h15 Cardio : 20h15 > 21h35	20h > 21h30		Nouveaux : 260€ Anciens : 240€
Benjamins & Minimes (12 à 14 ans)	18h > 19h30		17h30 > 19h		18h30 > 20h		Nouveaux : 260€ Anciens : 240€
Poussins (8-9 ans) : 2 cours non consécutifs		19h > 20h15	16h15 > 17h30	18h > 19h15		11h15 > 12h30	Nouveaux : 240€ Anciens : 220€ - Avec le kimono à l'inscription
Petits Poussins (6-7 ans) 2 cours non-consécutifs		17h45 > 19h	15h > 16h15		17h15 > 18h30	10h > 11h15	Nouveaux : 240€ Anciens : 220€ - Avec le kimono à l'inscription
Baby Judo				17h > 18h		9h > 10h	Nouveaux : 210€ Anciens : 190€ - Avec le kimono à l'inscription
Baby Découverte 28 séances			14h30 > 15h				100€

CATÉGORIES : À partir de 4 ans (Judo) et 13 ans (Ju Jitsu)

PROFESSEUR / ENSEIGNANT : Frédéric LIN Directeur technique (DEJEPS Judo Ju-Jitsu) ceinture noire 4^{ème} Dan

LIEU : Salle de combat du centre sportif Philippe Cattiau

TÉLÉPHONE : Gérard COPIN > 06 16 79 85 31 ou Frédéric LIN > 06 10 10 29 68

SITE INTERNET : www.avgjudo-jujitsu.franceserv.fr //  avg_judo_92

SPORTS COLLECTIFS

ROLLER HOCKEY



"LES FOUS DU BITUME"

Champions de France Séniors (Elite) et U20, *les Fous du bitume* ont réalisé une saison 2021/2022 exceptionnelle ! Fondé en 1995 par une bande de copains, le club n'en finit plus de toucher les sommets, en permettant à sa centaine d'adhérents de briller sur le plan national.

Largement inspiré du Hockey-sur-Glace, si votre enfant aime la vitesse, l'engagement et les contacts, ce sport est pour lui. À noter que pour les plus petits, l'école de hockey accueille les enfants à partir de 5 ans jusqu'à 14 ans.

CATÉGORIES : À partir de 5 ans jusqu'à Seniors

LIEU : Gymnase Fernand Schwartz

MAIL : fdbcoach05@gmail.com // **TÉLÉPHONE :** 06 86 26 74 97

f *Les Fous du bitume* (page officielle) : <http://www.facebook.com/fdbcontact/>

fdbhockey

HORAIRES ET ADHÉSIONS

JOURS	CATÉGORIES	HORAIRES
Lundi	Poussins	19h > 20h15
	Juniors	20h15 > 22h
Mardi	Benjamins / Minimes	19h > 20h30
	Seniors	20h30 > 22h
Mercredi	École de Hockey ¹	18h15 > 19h30
	Juniors	19h30 > 22h
Jeudi	Benjamins / Poussins	19h30 > 20h30
	Seniors	20h30 > 22h
Vendredi	Minimes / Benjamins	19h > 20h30
	Cadets / Juniors	20h30 > 22h
Samedi	Loisir	9h30 > 12h

ADHÉSIONS²

Débutants (1^{ère} année & École de hockey) : 160€

Compétition :

Mini / Poussins / Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors : 255€

Senior Loisir : 255€

Senior Compétition : 255€

Membres du bureau, Bénévoles, Staff (responsables d'équipes...) : 45€



U20 N1 champion de FRANCE 2021/2022

¹ Les cours d'École de Hockey sont accessibles aux débutants jusqu'à 14 ans.

² Réduction dès la 2^e personne de la même famille (-25%)



SPORTS COLLECTIFS FOOTBALL



Fort de ses 600 licenciés, l'AVG Football est la section la plus dense de l'AVG. Son ambition est de développer la pratique du football pour tous, du Babyfoot (3 à 5 ans) aux Vétérans (+ de 35 ans). A noter que cette saison l'accent est mis sur la pratique féminine grâce à l'ouverture de nouveaux créneaux d'entraînement spécifiques. Cette saison verra également l'arrivée d'un deuxième terrain synthétique inauguré à l'automne permettant d'améliorer les conditions de jeu et d'entraînement, tout en favorisant un accueil plus qualitatif.

Chaque adhérent reçoit, en complément de sa licence à la FFF, une dotation qui offre la possibilité de porter haut les couleurs du club. Les déplacements sont régulièrement assurés par un transporteur pour les plus jeunes catégories. Les entraîneurs, diplômés, encadrent et éduquent les jeunes pousses dans le respect des valeurs du sport et du vivre ensemble. Sport universel par excellence, le football a trouvé une place de choix au sein de l'AVG.

CATÉGORIES : À partir de 3 ans jusqu'à Vétérans

LIEUX : Stade Philippe Cattiau, terrains 1 et 2

MAIL : avg.secretariat@gmail.com

TÉLÉPHONE : 01 47 94 63 49 (du lundi au vendredi de 9h à 18h)

HORAIRES ET ADHÉSIONS

CATÉGORIES	HORAIRES	LIEU	TARIF
Vétérans (35 ans et +)	Mardi et Jeudi 20h > 22h	Philippe Cattiau - Terrain 2	200€
Senior A	Lundi 20h > 22h	Philippe Cattiau - Terrain 1 et 2	200€
Senior A-B	Mercredi 20h > 22h	Philippe Cattiau - Terrain 1	
Féminines	Lundi 20h > 22h Mercredi 20h > 22h	Philippe Cattiau - Terrain 1 Philippe Cattiau - Terrain 2	200€
U18 / U20	Mercredi et Vendredi 20h > 22h	Philippe Cattiau - Terrain 2	200€
U16	Mardi et Jeudi 20h > 22h	Philippe Cattiau - Terrain 1	200€
U14 A -B-C	Mardi et Jeudi 18h > 20h	Philippe Cattiau - Terrain 1	200€
U13	Mardi et Jeudi 17h45 > 19h45	Philippe Cattiau	200€
U12 A-B-C-D	Mercredi 16h > 18h	Philippe Cattiau - Terrain 1	200€
U12 A-B	Vendredi 16h > 18h	Philippe Cattiau - Terrain 1	
U11 A-B	Mercredi et Vendredi 18h > 20h	Philippe Cattiau - Terrain 1	200€
U11 C-D	Mercredi 14h > 16h	Philippe Cattiau - Terrain 1	
U10 A-B	Mercredi et Vendredi 18h > 20h	Philippe Cattiau - Terrain 1	200€
U10 C-D	Mercredi 14h > 16h	Philippe Cattiau - Terrain 1	
U6 à U9	Samedi 10h > 12h	Philippe Cattiau - Terrain 1 et 2	200€
Baby Foot (3 à 5 ans)	Samedi 10h > 12h	Philippe Cattiau - Terrain 1 et 2	200€



SPORTS COLLECTIFS

BASKET-BALL



C'est au sein du gymnase de L'Espace Pierre Brossolette, fleuron du sport Villenogarennois que l'AVG vous propose de découvrir le Basket-ball. Deuxième sport collectif pratiqué en France après le football, ce sport mixte (pour les plus jeunes) et ouvert à tous, des baby-basketteurs aux séniors, en passant par les catégories benjamins et cadets, encadrés par des entraîneurs diplômés d'État ou FFBB. L'AVG Basket-Ball a pour objectif d'inculquer à tous les adhérents, les valeurs de respect, partage, solidarité et surtout de dépassement de soi. L'AVG Basket-Ball propose la pratique en loisir ou en compétition.

CATÉGORIES : À partir de 3 ans, de baby-basket à seniors

LIEUX : Gymnases Pierre Brossolette et Jules Verne

MAIL : avg.basket.secretariat@gmail.com

TÉLÉPHONE : 06 62 46 97 19 en priorité ou 07 60 08 60 09

HORAIRES ET ADHÉSIONS*

CATÉGORIES	HORAIRES	LIEU	ADHÉSIONS
Baby	Samedi 9h30 > 12h30	Pierre Brossolette	160€
U7/U9 initiation	Samedi 9h30 > 12h30	Pierre Brossolette	240€
U9	Vendredi 17h > 18h	Pierre Brossolette	240€
	Mercredi 16h30 > 17h45	Jules Verne	
U11	Vendredi 18h > 19h15	Pierre Brossolette	240€
	Mercredi 17h45 > 19h30	Jules Verne	
U13	Mardi et Jeudi 17h30 > 18h30	Pierre Brossolette	240€
U15 Féminines	Mercredi 19h > 20h30	Pierre Brossolette	240€
	Vendredi 19h15 > 20h30	Pierre Brossolette	
U15 Masculins	Mardi et Jeudi 18h30 > 19h30	Pierre Brossolette	240€
U17 Masculins	Lundi 19h > 20h30	Pierre Brossolette	240€
	Vendredi 20h30 > 22h	Pierre Brossolette	
U20 Masculins	Mardi et Jeudi 19h30 > 20h30	Pierre Brossolette	240€
Seniors Masculins	Mardi et Jeudi 20h30 > 22h	Pierre Brossolette	240€
Seniors Féminines	Lundi et mercredi 20h30 > 22h	Pierre Brossolette	240€

*Planning provisoire susceptible d'être modifié au cours de l'année



SPORTS COLLECTIFS

VOLLEY-BALL

Dépourvu de contacts physiques, ce sport collectif ludique pouvant être pratiqué tant en salle qu'à l'extérieur, est accessible à toutes et à tous dès l'âge de 4 ans (Baby Volley).

Jeu de mouvement constant (aucun rebond permis, rotation des joueurs), le volley-ball est devenu un véritable sport de stratégie avec le développement de spécialistes pour chaque poste (passeur, attaquant, libéro...).

De poussins (9 ans) à séniors, les joueurs et joueuses intègrent une équipe leur permettant de prendre part à des compétitions ou à une pratique loisir.



CATÉGORIES : À partir de 4 ans jusqu'en Départemental

LIEUX : Gymnase Jean Moulin

MAIL : chabanekarima20@yahoo.fr // **TÉLÉPHONE :** 06 38 93 27 86

HORAIRES ET ADHÉSIONS

JOURS	CATÉGORIES	HORAIRES
Mardi	U13 (Benjamins)	17h30 > 19h30
Mercredi	U15 (Minimes)	17h > 19h
	U17 (Cadettes)	20h > 22h
Vendredi	U11 (Poussins)	18h > 20h
	U13 (Benjamins)	18h > 20h
	U15 (Minimes)	18h > 20h
Samedi	U17 (Cadettes)	20h > 21h
	Loisir Soft Volley	9h30 > 11h
	Baby-Volley	11h > 12h30

ADHÉSIONS

Seniors Loisir (+20 ans) : 210€

Cadets (15-17 ans) : 195€

Minimes (13-14 ans) : 195€

Benjamins (11-12 ans) : 180€

Poussins (7-10 ans) : 180€

Baby volley (4-6 ans) : 120€

Loisir Soft Volley : 130€



SPORTS D'EAU

NATATION



Équipée d'un bassin olympique de 50m divisé en deux parties (intérieur et extérieur) et d'un petit bassin, la piscine municipale de Villeneuve-la-Garenne vous accueille pour l'apprentissage de la natation.

Tous titulaire du BEESAN (Brevet d'Éducateur Sportif des Activités de la Natation), les entraîneurs de l'AVG Natation reçoivent dès l'âge de 4 ans pour apprendre aux plus jeunes à se familiariser avec l'eau et à perfectionner leur technique de nage dans les quatre disciplines : le papillon, le dos, la brasse et le crawl. Après avoir effectué un test sous la direction d'un éducateur sportif, votre enfant se verra attribuer un groupe et un horaire d'entraînement lui permettant de progresser à son rythme.

CATÉGORIES : À partir de 4 ans (Minis)

LIEUX : Piscine Municipale

MAIL : avg.natation@gmail.com

TÉLÉPHONE : 06 66 36 84 46 **OU** 09 83 21 14 83 à partir de 18h

HORAIRES ET ADHÉSIONS

CATÉGORIES	HORAIRES
À partir de 4 ans	Du lundi au vendredi de 17h à 20h et le samedi de 9h45 à 12h30
ADHÉSIONS	
<i>Tarif dégressif si plusieurs inscriptions (à consulter au club)</i>	
260€ (1 séance par semaine)	
295€ (à partir de 2 séances par semaine)	
Non Villenogarennois	
320€ (1 séance par semaine)	
350€ (à partir de 2 séances par semaine)	



PLONGÉE SOUS-MARINE ET APNÉE



L'AVG plongée propose des baptêmes et forme également des plongeurs du niveau 1 au 4.

Les enfants accompagnés d'un parent, lui aussi adhérent du club, peuvent s'initier à partir de 8 ans (plongeur de bronze à plongeur d'or). L'AVG plongée forme aussi aux différentes activités de la Fédération : photos sous-marine, biologie sous-marine et plongée sportive en piscine.

À LA DÉCOUVERTE DE L'APNÉE :

L'intérêt grandissant des plongeurs pour l'apnée a incité la section à proposer cette discipline dans ses versions statique, dynamique et poids constant.

PASSERELLES PADI:

Le club compte des encadrants certifiés Divemasters et Instructeurs PADI en plus des diplômes de la FFESSM. Nous vous proposons de valider certaines équivalences ou de participer à des cours permettant d'obtenir des diplômes PADI ou FFESSM afin de plonger dans le monde entier.

HORAIRES ET ADHÉSIONS

CATÉGORIES	NOUVEL ADHÉRENT	ANCIEN ADHÉRENT
Adultes	VLG : 275€	VLG : 250€
	Hors VLG : 315€	Hors VLG : 255€
Jeunes / Étudiant / Retraités	VLG : 250€	VLG : 215€
	Hors VLG : 275€	Hors VLG : 220€

Licence passager avec assurance complémentaire : 100€

Réduction famille et couple : 30€ par personne

HORAIRES

Plongée le lundi et Jeudi de 20h à 22h30

Apnée le mercredi de 20h à 22h30



CATÉGORIES : À partir de 8 ans en fonction des niveaux sans limite d'âge

LIEU : Piscine Municipale 50m, dont 25m intérieur (4m de fond), Fosse de Villeneuve-La-Garenne, sorties techniques et exploratrices

FOSSE À 20 M : Tous les mois pour les plongeurs et sur demande pour les apnéistes

MAIL : avgplongee@sfr.fr // **SITE INTERNET :** www.avgplongee.com

TÉLÉPHONE : 01 47 94 51 46 (lundi et jeudi 19h45 à 20h15) ou 06 12 30 78 99

ATHLETISME

Discipline reine des Jeux Olympiques, l'athlétisme est à la base de toutes les pratiques sportives. Elle développe à la fois l'endurance, la vitesse, la force et la coordination, sans oublier l'apprentissage du dépassement de soi.

Accessible dès l'âge de 7 ans, l'AVG Athlétisme permet à toutes et tous d'exprimer son potentiel, comme ce fut le cas il y a quelques années pour notre champion de France 2022 du 3000m steeple, Mehdi Belhadj toujours licencié au club.

Au-delà des entraînements (2 à 3 fois par semaine en fonction de la catégorie d'âge) les compétitions se déroulent en individuel ou par équipe tout au long de la saison.



HORAIRES ET ADHÉSIONS

JOURS	CATÉGORIES	HORAIRES	ADHÉSIONS
Mercredi	École d'Athlétisme / Poussins / Benjamins / Minimes	18h30 > 20h30	École d'Athlétisme, Poussins : 120€ Benjamins aux Vétérans : 140€ Athlétisme Loisir : 90€
Jeudi	École d'Athlétisme / Poussins / Benjamins / Minimes	18h30 > 20h30	
	Toutes autres catégories	18h > 21h	
Dimanche	De Benjamins à Seniors	9h30 > 12h	

CATÉGORIES : À partir de 7 ans // LIEU : Stade Gaston Bouillant

MAIL : avg.athletisme@hotmail.fr // TÉLÉPHONE : 06 65 34 28 98



CYCLISME



Discipline sportive, valorisant l'effort et le bien-être sur le plan santé, le cyclisme rayonne à l'AVG grâce aux résultats de ses pratiquants(es), sur route, sur piste, en cyclocross ou en VTT.

Rejoindre l'AVG Cyclisme c'est également apprendre à mieux maîtriser un moyen de transport qui va rapidement devenir incontournable dans notre société notamment urbaine.

Enfin depuis trois saisons, un pôle handisport a été créé au sein de l'AVG Cyclisme avec l'ambition pour Christelle RIBAULT de participer aux Jeux Paralympiques de Paris en 2024. Un véritable défi que le club tente de relever avec elle !



CATÉGORIES : À partir de 5 ans / de département à international

TÉLÉPHONE : 06 60 41 98 77 ou 09 61 22 95 97

SITE INTERNET : www.avgcyclisme.clubeo.com



RAQUETTES & MANETTES

TENNIS

L'AVG Tennis accueille ses adhérents du mini tennis (4 à 7 ans) aux adultes, quel que soit leur âge ou leur niveau de pratique et ce dans les meilleures conditions.

La structure se compose de six courts en quick, dont deux couverts, disponibles sur réservation en ligne. Durant l'intégralité de la saison, le club propose des séances découvertes, des créneaux dédiés à la pratique loisir, ainsi que des stages de perfectionnement. Des cours collectifs ou individuels sont dispensés pour progresser au gré de vos envies et dirigés par des entraîneurs diplômés.

Pour se détendre après chaque entraînement, joueurs et joueuses peuvent se rendre au Club House pour profiter d'un moment convivial avec bar, salon, jardin et TV.



CATÉGORIES : À partir de 4 ans, loisir, compétition

LIEU : Contre Allée Jean Moulin et Centre sportif Philippe Cattiau

MAIL : avgtennis92@gmail.com // **TÉLÉPHONE :** 01 47 94 83 88

SITE INTERNET : www.club.fft.fr/avg/

HORAIRES ET ADHÉSIONS

CATÉGORIES	HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT
Équipe Adulte	Lundi - Mardi - Vendredi : 20h > 22h Mercredi : 19h > 22h
Cours Collectifs Adulte (3h/semaine)	Mercredi - Vendredi : 19h Jeudi : 19h > 22h Samedi : 10h > 12h
Cours Collectifs Découverte	Samedi : 12h > 13h
Club Junior (Adhésion 1h30 & 1h/semaine)	Mercredi : 15h > 16h (pour les nouveaux) Mercredi : 16h > 17h30 ou 17h30 > 19h Samedi : 15h > 16h & 16h > 17h
École de Tennis (1h/semaine)	Lundi - Mardi : 17h > 18h Mercredi : 10h > 11h ou 11h > 12h ou 14h > 15h Samedi : 13h > 14h, 14h > 15h et 15h > 16h
Mini Tennis Compétition (2h/semaine) & Mini Tennis (1h/semaine)	Mercredi : 11h > 12h Samedi : 10h > 11h ou 11h > 12h
Centre de Compétition Jeunes sur sélection des entraîneurs (2h30/semaine)	Lundi - Mardi : 18h > 20h Mercredi : 18h > 19h Jeudi - Vendredi : 17h > 19h



CATÉGORIES	ADHÉSIONS
Adhésion sans formation	246€
Adulte	196€
Adulte Demi-Saison Hiver	176€
Adulte Demi-Saison Été (01/04)	185€
Jeune Demi-Saison	110€
Forfait Découverte Adultes Débutants	301€ (2h/semaine)
Club Junior (11-17 ans)	270€ (1h30/semaine) 215€ (1h/semaine)
École de Tennis	190€ (1h/semaine)
Mini Tennis Compétition (2h/semaine) & Mini Tennis (1h/semaine)	290€ (2h/semaine) 180€ (1h/semaine)
Centre de Compétition Jeunes sur sélection des entraîneurs	390€ (2h30/semaine dont 1h physique)
Cours Collectif Adulte - Stage 12h	140€ (+adhésion au club)
Cours Collectif Étudiant - Stage 12h	90€ (+adhésion au club)
Cours Particulier (1h)	40€ (+adhésion au club)
Entraînement Équipes Seniors (3h/semaine dont 1h physique)	110/135/160€ (+adhésion au club)



RAQUETTES & MANETTES

TENNIS DE TABLE



Le tennis de table est un sport de raquette se pratiquant en simple ou en double. D'essence individuelle, à l'AVG plus qu'ailleurs, la discipline a pris une dimension collective.

Nos équipes séniors souvent engagées en championnat départemental, participent également chaque année à l'épreuve régionale du championnat de Paris. La pratique du Tennis de Table à l'AVG peut aussi se faire en individuel, en loisir comme en compétition.

Les entraînements sont dispensés par un entraîneur diplômé d'État (DEJEPS) qui permettra aux adhérents de s'entraîner et de parfaire leur technique. En plus d'un enseignement de qualité, la structure accueille ses membres dans un cadre idéal pour la pratique du tennis de table. Alors, tous à vos raquettes !

CATÉGORIES : À partir de 7 ans, loisir ou compétition

LIEU : Salle de tennis de table du centre Sportif Philippe Cattiau (1^{er} étage)

TÉLÉPHONE : Marlyse > 06 62 27 75 02 ou Stéphane > 06 09 86 48 18

MAIL : vlgtt@hotmail.com // **SITE INTERNET :** <http://ping.avgomnisports>



HORAIRES ET ADHÉSIONS

CATÉGORIES	LICENCE COMPÉTITION	LICENCE LOISIR
Vétérans / Seniors/ Juniors (15 ans et +)	175€	140€
Minimes / Cadets (11 ans et +)	160€	140€
Benjamins / Poussins (- de 11 ans)	150€	140€

Entraînements dirigés le lundi de 17h30 à 19h30 pour les jeunes et de 19h30 à 21h30 pour les adultes & loisirs. Compétition le vendredi à partir de 20h30. La salle est également accessible sur d'autres créneaux (sans entraînement). Pour plus de détails, nous consulter.



RAQUETTES & MANETTES

ESPORT



La pratique du ESport revient pour sa 2^{ème} saison à l'AVG avec pour objectif de proposer une alternative aux consoles de jeux de salon. Se réunir, créer du lien social, élaborer des stratégies avec ses coéquipiers, avoir l'esprit d'équipe et s'amuser ensemble sont les valeurs que nous souhaitons faire partager. Les jeux proposés sont à la fois des jeux de sport : FIFA23, NBA2K23 mais aussi des jeux en ligne (Fortnite, League of Legends, Rocket League, Overwatch et d'autres à venir).

Le matériel utilisé est de qualité supérieure et de dernière génération : PC Gamer. Casques de réalité virtuelle, souris manettes, vidéoprojecteur. Des tournois en ligne contre d'autres clubs sont régulièrement organisés.

JOURS	HORAIRES	ADHÉSIONS
Mercredi	18h30 > 20h30	Annuelle (octobre à juillet) : 300€ * 1/2 saison hiver (octobre à février) : 200€
Vendredi	18h30 > 20h30	1/2 saison été (mars à Juillet) : 200€

* Possibilité de payer en 3 fois pour le tarif annuelle

CATÉGORIES : À partir de 8 ans // **LIEU :** Espace Nelly Roussel

MAIL : avgomni.esport@gmail.com // **TÉLÉPHONE :** 06 60 18 56 59

RENFO / CARDIO / RELAX

CROSS TRAINING



Le cross training est une discipline qui combine la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance. Avec cette activité, vous développerez votre endurance, votre souplesse, votre force, votre agilité et vous pourrez travailler sur toutes les parties de votre corps.

Les pratiquants de l'AVG pourront enfiler des gants, taper dans des sacs, sauter, courir, soulever des poids... pour transpirer un maximum et se défouler.

HORAIRES	ADHÉSIONS
Le mercredi de 20h à 22h	Tarif annuel VLG 200€ / Hors VLG 210€

CATÉGORIES : +de 15 ans

PROFESSEUR / ENSEIGNANT : Kaïss BOUZIDI (DEJEPS Sport Adapté)

LIEU : Salle de Kung-Fu du centre sportif Philippe Cattiau

MAIL : avg.ksteam@gmail.com // **TÉLÉPHONE :** 07 64 23 78 47

 avgksteam

RENFO / CARDIO / RELAX YOGA

Le yoga est une pratique faite pour se détendre et apporter un bien-être physique et mental en alliant exercices de postures et de respiration. Les membres de l'AVG Yoga pourront bénéficier de l'enseignement d'un spécialiste du yoga égyptien pour une meilleure condition physique et plus de concentration.

Dès les premières séances, les bienfaits sur le corps et l'esprit se font sentir, il devient alors difficile de s'en passer. Une séance de yoga par semaine permet à chacun d'avoir un temps de pause et de relaxation dans son quotidien, alors pourquoi s'en priver ?



HORAIRES

Le mardi de 19h à 20h30

ADHÉSIONS

12€ le cours / Forfait 1 mois : 44€

Cotisation annuelle de 20€

Tarif annuel VLG 200€ / Hors VLG 210€

CATÉGORIES : À partir de 18 ans, initiation ou loisir

PROFESSEUR / ENSEIGNANT : Parfait MANDIOUBA

LIEU : Salle de yoga du Nouveau Monde // **TÉLÉPHONE :** 07 64 23 78 47

RENFO / CARDIO / RELAX TAÏSO



Le Taïso, forme de gymnastique corporelle moderne, est une méthode construite à partir d'exercices de préparation au judo. Accessible à tous quel que soit le niveau de pratique sportive, le Taïso est le sport idéal pour ceux qui recherchent une activité physique dans un environnement convivial.

Pratiquer le Taïso vous permettra d'améliorer vos capacités musculaires, votre coordination et votre souplesse pour bien préparer votre corps et améliorer son potentiel physique.

HORAIRES

Le lundi de 19h30 à 21h00

ADHÉSIONS

155€/an (-20€ pour les anciens)

CATÉGORIES : À partir de 15 ans

PROFESSEUR / ENSEIGNANT : Frédéric LIN Directeur technique (DEJEPS Judo Ju-Jitsu) ceinture noire 4^{ème} Dan

LIEU : Salle de combat du centre sportif Philippe Cattiau

TÉLÉPHONE : 06 10 10 29 68

FITNESS ET MUSCULATION



Vous souhaitez améliorer votre condition physique, développer vos capacités musculaires ou cardio-vasculaires, alors n'hésitez pas, rejoignez l'AVG Fitness et Musculation et venez mélanger sport, fun, plaisir, seul, entre amis ou encore en famille ! Pour une adhésion à un coût abordable, les adhérent(e)s ont la possibilité de travailler toutes les parties du corps.

La salle de musculation d'une superficie de plus de 340m² dispose d'un espace de plus de 50 machines pour pratiquer la musculation libre et guidée, mais également d'un espace cardio équipé de vélos droits et semi-allongés, elliptiques, rameurs, tapis de course, sans oublier un espace cross fit. Nos coaches vous proposeront, avec rigueur et professionnalisme, des programmes personnalisés adaptés à vos besoins. En programme individuel ou en cours collectif chacun aura la possibilité d'évoluer à son rythme.

Pour les plus mordus, les plus pressés, des cours de fitness sont organisés durant la pause déjeunée.

LIEU : Salle de Musculation/ 1^{er} étage du centre Sportif Philippe Cattiau (fitness)

MAIL : avg.fitness@orange.fr // **TÉLÉPHONE :** 01 40 85 89 11



HORAIRES ET ADHÉSIONS MUSCULATION

JOURS	HORAIRES	ADHÉSIONS
Lundi / Mardi	8h > 22h	Muscu : 210€/an ou 165€/6 mois Jeunes <25 ans : 150€ /an Séniors >65 ans : 150€ /an
Mercredi	10h > 22h	1 mois : 55€ La séance : 5€
Jeudi / vendredi	8h > 22h	Réabonnement ou Abonnement couple : -10€/personne
Samedi	9h > 18h	Personnel communal / CSE : 170€/an
Dimanche	10h > 16h	

HORAIRES ET ADHÉSIONS FITNESS

JOURS	COURS & HORAIRES	ADHÉSIONS
Lundi	12h15 > 12h45 : Cuisses - Abdos - Fessiers	Fitness Adulte : 200€/an
Mardi	12h15 > 11h45 : Haut du corps + abdos 19h30 > 2h30 : Body sculpt (Total body) 20h30 > 21h15 : Cross training	Zumba : 160€/an Fitness + Zumba : 280€/an Réabonnement ou Abonnement couple : -10€/personne
Mercredi	19h > 20h : Zumba 20h > 21h : Body Attaque (septembre à décembre) / Hit & Step (janvier à avril) / Heels (mai & juin)	- de 25 ans : 150€ /an + de 65 ans : 150€ /an Personnel communal / CSE : 170€/an
Jeudi	12h15 > 12h45 : Cross training 19h30 > 20h15 : Cuisses - Abdos - Fessiers 20h15 > 21h15 : Step	
Samedi	9h30 > 10h15 : Cuisses - Abdos - Fessiers 10h15 > 11h00 : Cross training / Step	

RENFO / CARDIO / RELAX AQUAFORMES



Profiter des aspects détente/plaisir de la piscine et des bienfaits d'une activité sportive non traumatisante et accessible à toutes et à tous, en vous inscrivant à l'Aquaformes de l'AVG.

Nos séances variées, du mardi au samedi, vous permettront de renforcer votre système musculaire, de stimuler votre rythme cardiovasculaire et d'améliorer le tonus respiratoire et la circulation sanguine, dans une ambiance agréable et ludique.

L'AQUAGYM : activité sportive complète permet de travailler l'ensemble de nos muscles (abdominaux, fessiers, épaules, bras, dos...) et de remodeler notre silhouette.

L'AQUABIKE : c'est l'assurance de travailler à votre rythme le cardio sans traumatisme tout en brûlant des calories et musclant la partie inférieure du corps. Idéal également pour la circulation sanguine des jambes grâce à l'effet drainant de l'eau.

L'AQUAJUMP : sur une musique entraînante, permet de muscler ses abdos, d'affiner ses jambes, et de galber ses fesses. Travail également l'équilibre et la motricité.

CATÉGORIES : À partir de 16 ans // **LIEU** : Piscine municipale

MAIL : pcrenn@avgomnisports.com // **TÉLÉPHONE** : 06 99 04 45 33

SITE INTERNET : www.aquaformes.fr

HORAIRES ET ADHÉSIONS

JOURS	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAJUMP	TARIFS
Mardi	12h30 > 13h15 19h15 > 20h	20h > 20h45		Carte 20 séances : 240€* (valable jusqu'au 31/08/2023)
Mercredi		12h15 > 13h 19h15 > 20h	20h05 > 20h35	Carte 10 séances : 130€* (valable jusqu'au 31/08/2023)
Jeudi	12h30 > 13h15 18h45 > 19h30	19h30 > 20h45		Séance découverte : 10€*
Vendredi	19h15 > 20h (classique) 20h > 20h30 (intense)	12h15 > 13h		
Samedi	11h > 11h45		11h50 > 12h20	

*Tous les tarifs s'entendent hors souscription au club (60€) et hors assurance (5€) obligatoires.
La souscription au club et l'assurance sont valables jusqu'au 31 août 2023.

À NOTER : La piscine municipale devant fermer pour cause de travaux en fin d'année 2022, pour une durée qui pourrait être de 2 mois, nous ne vous proposerons pas de tarifs abonnements cette saison.

Acheter vos cartes de séances et inscrivez-vous aux cours sur [MON CLUB](#)

Un certificat de non contre-indication à la pratique de l'aquagym est recommandé lors de l'inscription.

Sinon merci de remplir ce questionnaire de santé et le donner au professeur lors de votre 1^{re} séance :
www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa_15699.do



Pour une reprise en douceur !

L'accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie est un objectif de santé publique pour toutes et tous.

Le ministère chargé des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé ont créé le programme des Maisons Sport-Santé (MSS) en 2019. Ce dispositif d'accompagnement à l'activité physique s'adresse aux :

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge ;
- Personnes souffrant d'affections de longue durée à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;
- Personnes souffrant de maladies chroniques pour lesquels l'activité physique et sportive est recommandée.

À l'AVG, vous pouvez bénéficier de ce dispositif pour les disciplines suivantes :

- | | |
|------------------|-----------------------|
| • Aquagym | • Taïso |
| • Aquabike | • Fit-Volley |
| • Gym santé | • Cross-training |
| • Natation santé | • Plongée sous-marine |

AIDES FINANCIÈRES POSSIBLE :

- Aide de la CPAM pour les bénéficiaires du 92
- Aide de l'Agence Régionale de Santé Île-de-France, l'Agence Nationale du Sport et Paris 2024

N'hésitez pas à nous contacter :

TÉLÉPHONE : 07 61 61 44 18

MAIL : mss@avgomnisports.com





TÉLÉPHONE : 01 47 94 63 49 / **E-MAIL :** administration@avgomnisports.com

SUIVEZ-NOUS SUR :



AMICALE DE VILLENEUVE-LA-GARENNE : association sportive (Loi du 1^{er} juillet 1901).
SIÈGE SOCIAL : Hôtel de Ville, 28 avenue de Verdun, 92390 Villeneuve-la-Garenne.

ADRESSE ADMINISTRATIVE : Le Nouveau Monde, 3 mail Marie Curie, 92390 Villeneuve-la-Garenne. **IDENTIFIANT SIRET :** 785 466 111 00016. **CODE APE :** 9312Z. Association agréée par la D.D.C.S. le 29/10/1987 sous le numéro 92/S/250. Association agréée ESUS par le Ministère du travail le 20/03/2017 sous le numéro 2017-122. Association agréée Maisons Sport Santé par les Ministères de la Santé et des Sports le 22/03/2021. Date d'insertion au Journal Officiel : 20/06/1944.