



Activités Familiales Culturelles
et Sportives de Marly

Musculation
Randonnée pédestre
Gym Adulte
Judo
Jujitsu Self Défense
Taïso
Baby Judo
Gym Enfant
Baby Gym
Activités Enfants
Neuroatypiques

2025
2026



- Ne pas jeter sur la voie publique -



Où nous trouver ?



54 et 58 rue de la Croix Saint Joseph
57155 Marly

Président de l'AFCSM

Sébastien Prella - afcsm.marly@gmail.com

Vice présidente et responsable de la Gym Enfant et Baby Gym

Aurélie Moreau - gymgrsmarly@gmail.com

Vice présidente et responsable de la Randonnée

Dominique Steibel - afcsmrando@free.fr

Vice président et responsable du Judo, Jujitsu, Taïso, de la Musculation, des activités enfants neuroatypiques et de la Gym Adulte

Bruno Godfroy - judojujitsumarly57@gmail.com



Inscriptions



Les inscriptions auront lieu le

Dimanche 31 août 2025
pendant la journée des associations
(devant le NEC)

et

**tout au long de l'année dès la reprise des activités
aux heures des cours**

Retrouvez vos activités

Musculation	page 3
Randonnée pédestre	page 4
Gym Adulte	page 5
Judo, Jujitsu, Taïso	page 7
Gym Enfant et Baby Gym	page 9
Activités Enfants Neuroatypiques	page 10

Calendrier

Journée des associations

Dimanche 31 août 2025 devant le NEC

Arbre de Noël pour les membres de l'AFCSM

Dimanche 7 décembre 2025

AFCSM Dîner dansant

Samedi 14 mars 2026

Sortie champêtre

Dimanche 7 juin 2026

AFCSM

Siège Social

30 rue St Vincent

de Paul

57155 Marly

Plus d'infos





Musculation

Date de reprise
Lundi 1er septembre 2025

Salle Bernard Timini
COSEC de Marly

Un espace de 110 m²
avec vestiaires et douches

Par mesure d'hygiène, se munir d'une serviette
et de baskets de salle

Age minimum : 16 ans

Horaire d'entraînement :
du lundi au vendredi de 18h à 21h
le samedi de 14h à 16h

Tarifs annuels

Cotisation club + Licence Sport pour tous

+ de 18 ans : 146 € = 115 € + 31 €

- de 18 ans : 136 € = 114 € + 22 €



Responsable
de la section

Bruno
GODFROY

DIPLÔME CQP

Christian
ZIMMERMANN

06 76 97 30 92

Plus d'infos



3



chrival57155@gmail.com

Randonnée pédestre et nordique



DIMANCHE

À partir du 07/09/2025

Rendez-vous spécifié sur le site internet

MARDI

À partir du 02/09/2025

Rendez-vous à 13h30 sur le parking Jules FERRY.
Lieu et niveau indiqués sur le site internet.

VENDREDI "PROMENADE"

À partir du 05/09/2025

Rendez-vous à 13h30 sur le parking Jules FERRY.

MARCHE NORDIQUE

Jeudi 16h45 - Reprise le 04/09/2025

Samedi 8h45 - Reprise le 06/09/2025

VENDREDI "RANDO SANTÉ"

Réservée aux personnes en reprise d'activité.
Rendez-vous à 9h30 sur le parking Jules FERRY.

 Dates et lieux de rando modifiables selon la météo ou la chasse.

Forfait : 45 €

Forfait licencié autre club : 25 €

Responsable de
la section

Dominique
STEIBEL

06 11 43 72 74

Plus d'infos



afcsmrando@free.fr



www.afcsmrando.fr



Gym Adulte

**Responsable
de la section**

**Bruno
GODFROY**

**Responsable
administrative**

**Danielle
ALBOT**

06 03 22 02 75

Plus d'infos



Body Zen

Pratique qui allie musique et mouvement. Activité douce et profonde renforçant le corps en se relaxant, inspirée du yoga, de la gym dansée et du Pilates.

Cardio Gym

Tout public. Echauffement, cardio, travail musculaire et retour au calme avec étirements.

Gym Bien-être

Ensemble d'activités physiques s'inspirant de techniques comme le Pilates, le stretching, la relaxation, afin de maintenir ou d'améliorer son capital santé.

Gym Douce

Tout public. Dans une ambiance conviviale, développement de votre souplesse, mobilité puis équilibre et renforcement musculaire.

Qi Gong

Tout public. Pratique chinoise alliant mouvements lents, respiration et concentration pour améliorer l'énergie et la santé.

Cardio Boxe

Cours de fitness inspiré de sports de combat. Permet de se défouler, d'améliorer sa condition physique et de perdre du poids.

FAC

Tout public. Renforcement musculaire spécifique des Fesses-Abdos-Cuisses.

Gym d'Entretien

Déclinaisons d'exercices modérés pour maintenir la forme physique, la souplesse et la mobilité au quotidien.

Fit Danse

Activité de mise en forme la plus ludique ! Après une musique d'échauffement, c'est parti pour des chorés simples et variées. Pas le temps de s'ennuyer !

Zumba

Tout niveau. Cours de danse fitness et cardio sur des rythmes endiablés latino.

Activités au COSEC

Reprise à partir du
1er septembre 2025

Activités au CSC Gilbert Jansem

Reprise à partir du
15 septembre 2025



Planning des cours

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 10h30 Gym Douce CSC Jansem - Salle 26	9h30 10h30 Gym Bien-être CSC Jansem - Salle 26	10h30 11h30 Gym d'Entretien COSEC - Salle de Judo	9h15 10h15 Gym Douce CSC Jansem - Salle 26	9h30 10h30 FAC CSC Jansem - Salle 26
		12h15 13h15 Qi Gong COSEC - Salle de Judo		10h35 11h35 Body Zen CSC Jansem - Salle 26
19h 20h Zumba CSC Jansem - Salle 35			19h 20h Fit Danse CSC Jansem - Salle 34	
20h 21h Cardio Gym COSEC - Salle de Judo		20h 21h Cardio Boxe COSEC - Salle des agrès		
Nicolas		Corinne		Graziella
	Lisa		Thérèse	

Tarifs annuels

1 cours	150 € = 120 € + 31 €
2 cours	170 € = 140 € + 31 €
3 cours et plus	190 € = 160 € + 31 €

Cotisation club

Licence Sport pour tous



Judo Jujitsu Taïso

JUDO

Reprise le 05 septembre 2025

Tarifs annuels : Cotisation club + Licence FFJDA

Cours unique du mardi de 17h45 à 19h00 155 € = 109 € + 46 €

Autres cours (2 séances par semaine) 175 € = 129 € + 46 €

Les licenciés du Judo peuvent participer :

- aux deux cours de Jujitsu et/ou self défense sans coût supplémentaire
- aux deux cours de Taïso pour 30 € de plus seulement !

JUJITSU SELF DEFENSE

Reprise le 09 septembre 2025

Age minimum 14 ans 175 € = 129 € + 46 €

Les licenciés du Jujitsu peuvent participer :

- aux deux cours de Judo et/ou self défense sans supplément
- aux deux cours de Taïso pour 30 € de plus seulement !

NOUVEAU : Tous les derniers jeudis de chaque mois, cours de self défense réservé aux femmes. 100 € = 54 € + 46 €

BABY JUDO

Reprise le 10 septembre 2025

Attention : places limitées ! 145 € = 99 € + 46 €

TAÏSO

Reprise le 08 septembre 2025

Gagnez en mobilité, lâchez prise, apprenez à respirer, renforcement musculaire... 175 € = 129 € + 46 €

Le Taïso est ce qu'il vous faut !

Les licenciés du Taïso peuvent participer aux deux cours de Jujitsu self défense et/ou aux deux cours de Judo pour 30 € de plus seulement !

Informations tarifs

Une remise sera accordée à partir du 2^{ème} membre de la famille pratiquant le Judo et/ou Jujitsu et/ou Baby Judo (non cumulable avec toute autre offre).

La hausse des tarifs annuels résulte de l'augmentation du coût de la licence.

Responsable
de la section

Bruno
GODFROY



chaîne
Whatsapp



judojujitsumarly



judomarly57

Plus d'infos



7



judojujitsumarly57@gmail.com

Planning des cours

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Dimanche
					10h00 12h00 Perfectionnement Spécifique Judo
		14h00 14h45 Baby Judo Grande Section (2020)			
		15h00 15h45 Baby Judo Moyenne Section (2021)			
		17h30 19h00 Poussins 2 (2016) Benjamins (2014 - 2015) Minimes (2012 - 2013)	17h30 18h15 Perfectionnement Spécifique Judo	17h45 19h15 Mini Poussins 2 (2018) Poussins (2016 - 2017) Benjamins (2014 - 2015) Minimes (2012 - 2013)	
17h45 19h00 Mini poussins 2 (2018) Poussins 1 (2017)	17h45 19h00 Mini poussins 1 (2019)		18h15 19h15 Taïso		
19h00 20h00 Taïso	19h15 21h00 Jujitsu (à partir de 12 ans)	19h00 20h30 Seniors, Juniors, Cadets (à partir de 2011)	19h30 21h00 Jujitsu (à partir de 12 ans)	19h15 20h45 Seniors, Juniors, Cadets (à partir de 2011)	
		20h30 21h30 Perfectionnement Spécifique Judo		20h45 21h30 Perfectionnement Spécifique Judo	

Encadrement

Diplôme d'Etat

Yves LORS - CN 6^{ème} Dan

Nicolas SAINT-DIZIER - CN 5^{ème} DAN

CQP

Jacques PAYENCHET - CN 3^{ème} DAN

Brevet Fédéral

Didier CANET - CN 1^{er} DAN

Bruno GODFROY - CN 2^{ème} DAN

Sébastien PRELLA - CN 1^{er} DAN



Gym Enfant

Tenue de gymnastique indispensable
Achat libre

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET FÉMININE (GAF)

Salle des agrès du COSEC

Reprise le 10/09/25

Responsable
de la section

**Aurélié
MOREAU**

06 14 90 79 67

Encadrement
GAF

**Yves
PECHEUR**

**Thérèse
GUITTARD**

**Rémy
PRIM**

Encadrement
GR

Emilie

Encadrement
Baby Gym

**Rémy
PRIM**

Plus d'infos



9



gymgrsmarly@gmail.com

Tarifs annuels

Horaires

Mercredi de 14h15 à 15h45

170 €

Mercredi de 15h45 à 17h15

La répartition dans les différents groupes se fait par âge et par niveau à la rentrée.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (GR)

Salle des agrès du COSEC

Reprise le 13/09/25

Horaires

Groupes

Tarifs annuels

Samedi de 9h15 à 9h45

5 / 6 ans

140 €

Samedi de 9h45 à 11h00

7 / 9 ans

170 €

Samedi de 11h00 à 12h30

10 ans et +

170 €

BABY GYM

Dojo du COSEC

Reprise le 13/09/25

Horaires

Groupes

Tarifs annuels

Samedi de 10h15 à 11h00

3 ans

Samedi de 11h15 à 12h00

4 / 5 ans

140 €

Informations tarifs

Une remise sera accordée à partir du 2^{ème} enfant de la famille inscrit à la Gym Enfant.

Activités

Enfants Neuroatypiques



Une nouvelle activité à l'AFCSM à travers sa section
Judo Jujitsu Taïso.

Nous proposons aux enfants neuroatypiques de venir au dojo le dimanche matin afin d'effectuer des parcours de psychomotricité et sensoriels, de jouer avec des swiss ball... Mais également de profiter de moments de partage ludiques en famille au Dojo et en balade.

Inscriptions à la matinée par mail.

Tarif par séance : 10 € par séance par famille

DIMANCHE Matin de 10h à 11h30
Dojo du COSEC

12/10/2025 16/11/2025 14/12/2025 18/01/2026
08/02/2026 15/03/2026 25/04/2026 07/06/2026



Responsable

**Bruno
GODFROY**

Animatrice

**Emma
EBENER**

Plus d'infos



 judojujitsumarly57@gmail.com

10

**Retrouvez-nous sur
www.afcsm.fr**



Journée des associations

Le dimanche 31 août 2025 devant le NEC

Arbre de Noël pour les membres de l'AFCSM

Le dimanche 7 décembre 2025

AFCSM Dîner dansant

Le samedi 14 mars 2026

Sortie champêtre

Le dimanche 7 juin 2026

Gala de gymnastique

Juin 2026

Fête du Judo Jujitsu Taïso

Fin juin 2026