

# *Les Associations Sportives*



Notre-Dame de  
**BONDEVILLE**  
**2016-2017**





Madame, Monsieur,

Je profite de cet édito pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux arrivants. Chaque rentrée scolaire est pour nous l'occasion de rééditer un guide des associations et de faire ensemble un tour d'horizon des différentes structures associatives qui nous aident à faire vivre Notre-Dame de Bondeville.

Vous avez aujourd'hui ce guide entre les mains et vous verrez au fil des pages que de nombreuses activités sportives ou de loisirs vous sont proposées pour occuper votre temps libre. La municipalité contribue, par des subventions municipales ou des mises à disposition d'équipements sportifs et de locaux, au développement des associations qui participent très activement au lien social et à l'épanouissement personnel.

Qu'elles soient culturelles, sportives ou socio-économiques, nos associations ont besoin d'être entendues, relayées, accompagnées et cet accompagnement passe par leur promotion via des moyens de communication : bulletin municipal « le Papiillon », notre site Internet où les associations sont référencées et peuvent informer la population de leurs activités. Un Forum des Associations est organisé chaque année en septembre par la Mairie où toutes les associations sont rassemblées pour favoriser les échanges, valoriser les initiatives et fédérer l'ensemble tous les acteurs.

Je remercie toutes nos associations, sans exception, parce qu'elles participent au développement économique et social de notre territoire et constituent l'expression même d'une citoyenneté vivante et active. Je vous confirme notre engagement, à vos côtés, au plus près du monde associatif, véritable richesse de notre commune.

Myriam MULOT  
Maire-Adjointe en charge  
de l'Éducation, de la jeunesse,  
des sports et des loisirs

Mairie de Notre-Dame de Bondeville  
BP 5 – Place Victor Schoelcher  
76960 Notre-Dame de Bondeville  
Courriel : [mairie@ville-nd-bondeville.fr](mailto:mairie@ville-nd-bondeville.fr)  
Site de la ville : [www.ville-nd-bondeville.fr](http://www.ville-nd-bondeville.fr)

Impression ..... Graphelio, 7 rue Linus Carl Pauling  
..... 76824 Mont Saint Aignan Cédex – Tél : 02 35 61 14 93  
Tirage ..... 500 exemplaires

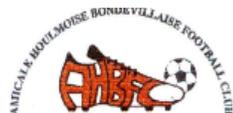
# Sommaire

Amicale Houlmoise Bondevillaise Football .....	5
Badminton Bondeville .....	6
Be Yogi - Yoga Bondevillais .....	6
Bondeville Tennis Club .....	7
Cailly Club Tout Terrain .....	8
Gymnastique Club Bondevillais .....	8-9
Handball Académie .....	10
Handisport .....	10-11
Judo Club Bondevillais .....	11
Les Amis du Bois .....	12
Made In Country .....	12
Melody Club Danse .....	12
Pétanque Bondevillaise .....	13
Randonneurs Bondevillais .....	13
Tennis de table du Cailly .....	14
Twirling Club Lady's Star .....	14
Zanshin Mugen Kan .....	15
Équipements sportifs .....	16

# Amicale Houllmoise Bondevillaise Football Club



Secrétariat : Stade Marcel Sauvage  
76960 Notre-Dame de Bondeville  
Téléphone : 06 86 85 21 64  
Portable club : 06 27 37 06 78  
Site : AHBFC.footeo.com



## Un projet club

Accueil de tous - Promotion du football dans la cité - Progression sportive à tous les niveaux jeunes – seniors- encadrement - Une structure technique dont le rôle est d'animer, d'appliquer, de s'ouvrir sur l'extérieur sans oublier de respecter les valeurs de l'AHBFC :

Travail - Engagement - Respect - Plaisir - Solidarité - Fierté d'appartenance  
Être un club respectable et respecté

## Une nouvelle saison commence

Une vie de club positive du point de vue de l'engagement de chacun pour le club et aussi l'ouverture de nouveaux vestiaires au Stade Marcel Sauvage. Positive pour l'espoir que laissent apparaître les seniors composés à 80% de jeunes de la Vallée. Le club accède à la DHR pour un nouveau challenge et le début d'un nouveau cycle sous la direction d'un nouvel entraîneur seniors : Presles Gaël.

Nous souhaitons que la saison apporte les satisfactions espérées. L'A.H.B.F.C est un club de Ligue qui regroupe près de 280 licenciés pour 15 équipes. Cette structure de 280 licenciés jeunes et adultes est soutenue par les mairies du Houllme et Notre-Dame de Bondeville, ainsi que différents partenaires institutionnels ou privés : Merci à eux.

Continuité : tel est le projet et le mot d'ordre de l'A.H.B.F.C. Le président Podevin JP et son équipe continuent, montrant ainsi la volonté de maintenir le club dans son identité < familiale et locale >. Nous devons conserver l'état d'esprit qui est le nôtre. Veillons à l'intégration et à l'épanouissement de tous les jeunes. L'enfant se construit, trouve son épanouissement personnel à travers des règles de vie collectives : savoir partager, savoir donner. L'A.H.B.F.C. recherche des féminines en vue de construire et commencer la saison 2016 / 2017 ainsi que des joueurs pour toutes les catégories.

La cotisation annuelle pour la saison 2016-2017 ne change pas :

- 90 € pour les seniors - U19 Vétérans
- 80 € pour les U 18 aux U 11
- 60 € pour les U 9 aux U 7
- 30 € pour les dirigeants

Bien sûr, tous les moyens de paiement restent valables : numéraire, chèques (2 ou 3), pass'sports, remboursement travail, ville, etc.



# Badminton Bondeville



Président : Coquerel Ludovis  
**Téléphone** : 06 51 94 41 58  
**Mail** : clubbad76960@gmail.com



Envie de faire du sport sans être démotivé par la météo ? Envie de vous faire plaisir en vous défoulant dans un cadre convivial et décontracté ? L'association de badminton de Notre-Dame de Bondeville est faite pour vous ! Un club de loisir - adultes qui accueille tous les niveaux, du débutant au confirmé, pour un engagement physique dans la bonne humeur.

En réglant votre adhésion annuelle (30 €), le club met à disposition matériels et conseils.

Alors, rejoignez le club de Notre-Dame de Bondeville :  
Tous les mardis de 19h à 21h et les vendredis de 18h à 21h.

## Be Yogi - yoga bondevillais



Contact : Isabelle Perrier  
Adresse : 9, allée Paul Eluard  
76380 Canteleu  
**Téléphone** : 06 10 12 87 73  
**Mail** : isabelle\_perrier@orange.fr



L'association Be Yogi vous propose de partager des séances de yoga dans un cadre calme et chaleureux et retrouver l'unité du corps et de l'esprit !

Salle de Danse, rue Roland Dufils / 76960 Notre-Dame de Bondeville

Le lundi soir de 18H45 à 20h00  
Le jeudi matin de 10H30 à 11H45

Déroulement d'une séance d'une durée de 1h15 :

- o 10 à 15 minutes d'échauffement des articulations
- o 45 minutes de yoga postural, respirations (pranayama)
- o 15 minutes de relaxation (yoga nidra)
- o Temps de repos, de silence

Se munir d'une tenue confortable et souple, d'un plaid pour se couvrir pour la relaxation et d'un tapis de yoga.

Tarif : 60 euros par trimestre (inscription à l'année)

Payable à l'inscription par chèque bancaire à l'ordre de Be yogi Association,  
Possibilité de s'inscrire en cours d'année et de rattraper les cours manqués.

L'animatrice a été formée par TAPOVAN, Open University, Paris-Normandie

# Bondeville Tennis Club



BTC Maison du tennis  
Complexe Sportif Marcel Sauvage  
76960 Notre-Dame de Bondeville  
**Téléphone** : ☎ 02 35 74 42 88  
**Mail** : [contact@bondeville-tennis.fr](mailto:contact@bondeville-tennis.fr)  
**Site** : [www.bondeville-tennis.fr](http://www.bondeville-tennis.fr)



Le club en quelques chiffres  
2 courts couverts,  
1 court extérieur éclairé, 1 club house,  
réservation des courts par internet

## les activités

- École de tennis
- Tennis Loisirs
- Équipes jeunes, seniors, seniors +, femmes hommes
- Tournoi open
- Tournois internes simples et doubles
- Stages jeunes et adultes
- Animations découverte du tennis
- Journée Roland Garros pour les jeunes
- Événements au Kindarena



### Tarifs saison 2016-2017

- Adultes 144 €
- Etudiants – 25 ans 93 €
- Jeunes (6 à 17 ans) sans cours 80 €
- Jeunes (6 à 17 ans) avec cours 147 €.
- Jeunes ( 5 ans) avec cours 99 €
- Initiation adultes 20h (groupe de 6) 97 €
- Perfectionnement adultes 25h (groupe de 4 à 6) 133 €.

### Inscriptions et réinscriptions À la Maison du Tennis :

- Samedi 3 septembre 2016 de 9h à 12h et de 14h à 17h
  - Lundi 5 septembre 2016 de 17h à 19h
  - Mercredi 7 septembre 2016 de 16h à 18h



# Cailly Club Tout Terrain



Renseignements et inscriptions :  
**Téléphone** : ☎ 06 03 78 27 71  
**Mail** : peter.lafosse@orange.fr  
**Site** : <http://vtt-ndb.e-monsite.com/>



Après une première année à sillonner les chemins normands, le CCTT (Cailly Club Tout Terrain) poursuit l'aventure en 2016-2017. De 12 à 17 ans, les jeunes licenciés découvriront ou approfondiront la pratique du VTT de manière complète, progressive et ludique selon différents types d'ateliers et de sorties (maniabilité, mécanique, physique, orientation, séjours de découverte et de perfectionnement...).

Ces activités auront lieu tous les samedis matins selon des horaires variables en fonction des sorties prévues. Un planning périodique complet sera fourni à chaque inscrit.

Les adhérents au club se verront remettre une licence FFCT comprenant l'assurance. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du VTT est obligatoire dès la première séance. Le Club dispose de VTT de qualité mis à disposition contre la somme de 3€ par séance.

PREMIÈRE SÉANCE LE SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2016 À 9H AU LOCAL DU CLUB

Tarifs : Adhésion : 20 € / Cotisation : 90 €

## Gymnastique Club Bondevillais



**Téléphone** : ☎ 02 35 76 39 36  
**Mail** : [contact@gymnastique-club-bondevillais.com](mailto:contact@gymnastique-club-bondevillais.com)  
**Site** : [www.gymnastique-club-bondevillais.com](http://www.gymnastique-club-bondevillais.com)  
**Facebook** : [facebook.com/GymnastiqueClubBondevillais](https://facebook.com/GymnastiqueClubBondevillais)



<b>Gymnastique / danse</b>	Adultes & ados + 12 ans	1 cours : 121 € 2 cours : 193 € 1 cours supplémentaire : 72 €
	Enfants jusqu'à 12 ans	1 cours : 105 €
	Activités Adultes-Enfants	1 cours (1 adulte + 1 enfant) : 158 € Enfant supplémentaire : 38 €
	Seniors (+ 60 ans)	1 cours : 77 €
<b>Gymnastique aquatique</b>	Habitants ND-Bondeville et le Houlme	1 cours : 170 € avec forfait piscine : 215 €
	Habitants communes extérieures	1 cours : 184 € avec forfait piscine : 243 €

Certificat médical obligatoire au 1er cours

ESSAI GRATUIT

Payez votre inscription à l'année en 3 fois, si vous le souhaitez.

Possibilité de s'inscrire durant toute la saison, dans la limite des places disponibles.

<b>Activités adultes-Enfants (1-5 ans)</b> Éveil maximum au monde qui l'entoure sous l'oeil sécurisant de l'adulte	Lundi - 17h30 / 18h20
<b>Gymnastique Enfants (5-8 ans)</b> Découverte de la gymnastique dansée, sportive au sol ou encore rythmique avec engins	Mardi - 16h45 / 17h45
<b>Gymnastique Pré-ados (9-12 ans)</b> Gymnastique dansée et sportive au sol, apprentissage des bases de la gymnastique rythmique.	Jeudi - 18h00 / 19h00
<b>Danse Adolescents (12-14 ans)</b> Apprendre des chorégraphies inspirées des clips vidéo sur les hits du moment.	Mercredi – 17h30 / 18h30
<b>Cardio-Fitness (dès 15 ans)</b> Améliorer son endurance sur un enchaînement de pas dynamiques, renforcement musculaire et stretching	Lundi – 18h30 / 19h30 Mercredi – 18h30 / 19h30
<b>Cardio-Latino / Zumba (dès 15 ans)</b> Venez vous défouler et modeler votre silhouette en dansant sur tous les rythmes entraînants des musiques latines, tropicales et du soleil !	Mardi – 19h00 / 20h00 Jeudi – 12h30 / 13h30
<b>Chorégraphies cultes (dès 15 ans)</b> Apprendre toutes les chorégraphies cultes d'hier à aujourd'hui dans la joie et la bonne humeur !	Mercredi – 19h30 / 20h30
<b>Gymnastique Adultes (dès 15 ans)</b> Gymnastique de maintien et remise en forme, renforcement musculaire général et stretching.	Lundi – 9h30 / 10h30 Mardi – 17h45 / 18h45 Jeudi – 10h00 / 11h00 Jeudi – 19h00 / 20h00 Jeudi – 20h00 / 21h00
<b>Gymnastique Aquatique (dès 15 ans)</b> Activité complémentaire de la gymnastique permettant aux personnes souffrant de pathologies particulières de conserver une activité physique malgré tout !	Lundi – 18h45 / 19h30 Lundi – 19h30 / 20h15 Lundi – 20h15 / 21h00 Mardi – 12h20 / 13h05 Vendredi – 19h15 / 20h00 Vendredi – 20h00 / 20h45
<b>Gymnastique Seniors ( + 60 ans)</b> Gymnastique douce adaptée à chacun, abordable pour hommes et femmes.	Lundi - 10h30 / 11h30

### INSCRIPTIONS

Samedi 3 septembre de 10h à 12h et mercredi 7 septembre de 16h à 19h  
Salle Henri Courtine (dojo), Complexe sportif Marcel Sauvage

REPRISE DES COURS : LUNDI 12 SEPTEMBRE

# Handball académie



Contact : Julien Gambier  
Téléphone : 06 37 85 35 13  
Mail : jgambier.ha@gmail.com  
Site : www.handball-academie.fr



Pour la 3<sup>e</sup> année consécutive, la Handball Académie renouvelle son école de handball à Notre-Dame de Bondeville ! Pour la saison 2016 - 2017, la Handball Académie accueillera les jeunes garçons et jeunes filles nés entre 2008 & 2012 tous les lundis de 17h15 à 18h30 au Complexe Sportif Marcel Sauvage.

Retrouvez-nous dès le lundi 12 Septembre pour la reprise des entraînements et n'hésitez pas à venir faire un essai gratuit ! Le montant de la cotisation annuelle est fixé à 60€. Ce tarif comprend la licence et l'assurance auprès de la Fédération Française de Handball ainsi que la participation aux tournois et animations organisés sous forme de plateaux tout au long de l'année par le Comité de Seine-Maritime de Handball.

## Handisport Grand-Rouen



Contact : Michel Mallard  
Téléphone : 06 84 55 24 58  
Mail : michel.mallard1@club-internet.fr  
Président : Michel Mallard



### Handisport Grand-Rouen. c'est quoi ?

C'est une association sportive omnisport de Rouen et son agglomération, qui propose des activités physiques pour des personnes atteintes d'un handicap moteur, physique, visuel ou sensoriel. C'est la possibilité de pratiquer un sport de loisir ou même de compétition.

#### Foot fauteuil électrique

C'est le seul sport collectif de compétition s'adressant à de plus grands handicaps.

Contact : Masquelier F.

06 20 54 40 77

Horaire et lieu :

Le lundi de 17h30 à 19h au gymnase Georges Hébert - Place Michel Touyé 76380 Canteleu

Site : <http://truenormands.foot.fauteuil.net>



#### Natation

La natation occupe une place privilégiée due à ses atouts et ses bienfaits.

Horaire et lieu :

Vendredi de 16h à 17h  
Piscine du Boulingrin  
37, Boulevard de Verdun  
76000 Rouen



#### Tennis de table

Développe des qualités autant tactiques et techniques que physiques et psychologiques.

Lieu : Gymnase Colette Besson. 7, rue de Chanzy  
76100 Rouen



#### Basket fauteuil

Discipline physique et très spectaculaire.

Horaire et lieu :

Jeudi de 17h30 à 19h  
Samedi de 15h à 17h  
Gymnase M. Sauvage  
4, rue Victor Hugo  
76960 N.D de Bondeville

## Comment s'inscrire ?

Il suffit d'être muni d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique choisie et de payer une cotisation annuelle.

Licence	Loisir	Compétition
- de 20 ans	50 €	75 €
+ de 20 ans	62 €	118 €

## Judo Club Bondevillais



Téléphone : ☎ 02 35 76 39 36

Mail : [contacts@msajudo-jcb.com](mailto:contacts@msajudo-jcb.com)

Site : [www.msajudo-jcb.com](http://www.msajudo-jcb.com)

Professeur diplômé d'État 2<sup>e</sup> degré 5<sup>e</sup> DAN

Patrick Henry aidé par Michel Sauve, assistant club.



Horaires		
Lundi	19h15-20h30	Adultes loisirs
Mardi	17h00-18h00	Éveil judo
	18h00-19h00	Enfants confirmés
	19h15-21h00	Cours Taïso-Atemi-Jitsu
Mercredi	14h00-15h00	Éveil judo
	15h00-16h15	Enfants confirmés
	19h15-21h00	+ de 14 ans tous niveaux
Jeudi	18h15-19h15	Cours inter-génération (1 fois par trimestre)
Vendredi	17h00-18h00	Éveil judo
	18h00-19h15	Enfants confirmés



Kimono offert  
aux nouveaux  
adhérents

Taïso- Atmei -Jitsu  
le mardi soir  
Cours inter-génération réguliers  
Laissez-vous tenter par une activité  
familiale

Des cours tous les jours dans 3 salles différentes grâce à l'inter-communalité (Notre-Dame de Bondeville-Le Houllme-Mont Saint Aignan) - Possibilité 3 à 4 cours par semaine

Règlement par coupons sports, bons CAF, pass'sports 76 (réduction 60 €)

Tarif familial à l'année : 1<sup>er</sup> enfant = 140 €, 2<sup>e</sup> enfant = 125 €, parents ou 3<sup>e</sup> enfant = 75 € :

cas particulier = seulement 40 € pour l'assurance

Caution kimonos : 18 €

Certificat médical obligatoire dès le premier cours

## Inscriptions 2016-2017

Samedi 3 septembre de 10h à 21h

Salle Judo-Gym de Notre-Dame de Bondeville

Mercredi 7 septembre de 16h à 19h

Reprise : lundi 12 septembre



## les amis du bois



Contact : Rachid Nadri  
Téléphone : 06 44 24 59 08  
Mail : nadrinora@hotmail.com



Envie de jouer au foot loisirs ?

Venez rejoindre notre bande d'amis :

Les dimanches matins au terrain synthétique de Mont Saint Aignan à partir de 10h.

Cotisation : 20 € l'année

## Made in country



Mail : asso.madeincountry@gmail.com  
Téléphone : 06 48 25 99 36  
Adresse pour les cours :  
Salle André Gide, 147 route de Dieppe  
7690 Notre-Dame de Bondeville



Vous êtes débutant ou confirmé, vous souhaitez vous initier à la danse Country,  
Rien de plus simple ! Rejoignez l'association MADE IN COUNTRY :

Tous les mardis de 17h15 à 20h30  
(sauf pendant les vacances scolaires).

Les cours sont animés par Christine Mekdour

### les tarifs

Adulte : 135 € - Licence : 18 €  
Couple : 240 € - Licence : 36 €  
1 enfant de – de 18 ans : 70 € - Licence : 8 €  
2 enfants de – de 18 ans : 120 € - Licence : 16 €  
3 enfants de – de 18 ans : 150 € - Licence : 24 €

## Melody Club' Danse



Mail : melodyclubdanse@gmail.com  
Téléphone : 06 81 77 69 56  
Inscriptions salle André Gide  
Les 12 et 14 septembre



Le Melody Club' Danse a été créé en 1993 à Notre-Dame de Bondeville. Les cours de danse permettent à toutes et tous d'apprendre ou de se perfectionner dans trois catégories de danses :

- Les standards (tango, valse,...)
- Les latino-américaines (rock, cha-cha-cha, mambo,...)
- Les danses de divertissement (madison, jerk, reggae, disco,...)

Si vous êtes adeptes des thés dansants, ou débutants, recherchant une activité de couple dans une ambiance conviviale et détendue, venez nous rencontrer aux heures, nous serons heureux de vous démontrer tous les plaisirs de la danse en société.

Les cours sont dirigés par madame Christelle Hie, deux fois par semaine :

**Lundi de 19h à 22h pour les degrés 1-2-3**

**Mercredi de 19h à 22h pour les degrés**

**4-5-6**

# Pétanque bondevillaise



Contact : Michel Labulle  
Téléphone : 06 60 97 10 17  
Mail : michel.labulle@bbox.fr



Fédération Française de Pétanque et Jeu Provençal Agréée  
par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

La Pétanque Bondevillaise serait heureuse de vous accueillir dans une ambiance sympathique. Si vous désirez vous licencier, nous sommes à votre disposition. Il vous faut une demande de licence + un certificat médical, que nous vous fournirons et 2 photos récentes.

Le tarif des licences pour 2017 :

Catégories	Année de naissance	Tarifs
Seniors	1999 & avant	32 €
Juniors	2000 - 2001	15 €
Cadets	2002 - 2003 - 2004	10 €
Minimes	2005 - 2006 - 2007	8 €
Benjamins	2008 & après	8 €

# Randonneurs bondevillais



Adresse : 3, rue du Bois du Vallon  
76960 Notre-Dame de Bondeville  
Téléphone : 02 35 74 25 72  
Mail : rando.nd.bondeville.76@gmail.com



Nous essayons de promouvoir la découverte par tous des sentiers de randonnée autour de Rouen et dans les régions avoisinantes par l'organisation de randonnées pédestres de trois types :

- Randonnées pédestres le samedi ou le dimanche environ deux fois par mois. Le plus souvent, elles s'effectuent l'après-midi sauf quelques exceptions sur la journée ou le matin. Suivant la période de l'année, la longueur fluctue entre 10 et 18 km.
- Randos douces le mercredi après-midi (en général) : elles ont lieu une fois tous les quinze jours. Elles font environ 9 km sans difficultés majeures.
- Randos –balades : elles ont lieu aussi tous les quinze jours en alternance avec les randos douces. C'est une rando à un rythme adapté à tous sur 5 à 6 km. Elles permettent à tous les publics de s'oxygéner même si l'on n'est pas ou plus un grand marcheur.

Ces randos ont lieu toute l'année sauf en juillet et août.

Cotisations annuelles individuelles avec licence et assurance FFRP\* à partir de 32 €.

Cotisations annuelles familiales avec licence et assurance de la FFRP\* à partir de 51 €.

(\*) Fédération Française de la Randonnée Pédestre

# Tennis de table du Cailly



Contact : Corinne Durieux  
Complexe Sportif Fernand Léger  
Impasse Lurçat - 76770 Le Houllme  
Téléphone : ☎ 02 35 76 37 69



Le Tennis de Table du Cailly est né en 2006 de la fusion des clubs de Notre-Dame de Bondeville et du Houllme. Aujourd'hui, le TENNIS DE TABLE DU CAILLY, c'est près de 40 adhérents et nous vous attendons nombreux, que ce soit en compétition ou en détente, pour venir partager un moment de convivialité autour d'une table de ping-pong. Nous accueillons les enfants à partir de 10 ans et les adultes de tout niveau pour du loisir ou de la compétition.

Tarifs : 55 € pour les loisirs / 85 € pour la compétition.

## Horaires d'ouverture :

**Lundi de 18h00 à 21h30** – adultes compétition et loisirs

**Jeudi de 19h à 20h** - pour les jeunes à partir de 10 ans

**Jeudi de 19h à 21h30** – pour les adultes

# Twirling club lady's star



Adresse : 1, rue de la Paix  
76960 Notre-Dame de Bondeville  
Téléphone : ☎ 07 81 94 20 36  
Mail : [twirlingclub.ladysstar@outlook.fr](mailto:twirlingclub.ladysstar@outlook.fr)



Que vous soyez confirmé ou débutant, nous recrutons des twirleurs filles ou garçons à partir de 5 ans pour la pratique du twirling bâton, danse, gymnastique et pratique du bâton de majorette. Nous préparons les entraînements, les galas, les prestations extérieures.

Les répétitions se déroulent les mercredis de 16h30 à 18h00 et les samedis de 11h00 à 13h00 au gymnase du Complexe Marcel Sauvage.



La cotisation est de 130 €. Nous acceptons les tickets temps libre, le pass'sports 76, et les contrats partenaires jeunes.

# Zanshin Mugen Kan

École d'Arts Martiaux, Sports de Combat et de Remise en Forme



Zanshin Mugen Kan Dojo  
4, rue Victor Hugo  
76960 Notre-Dame de Bondeville  
**Téléphone** : ☎ 06 07 80 44 46  
Site : [www.zanshin-mugen-kan.com](http://www.zanshin-mugen-kan.com)

Athletic-Boxing & Kempo Kick-Boxing & Self Defense	Enfants	Jeudi : 17h45 - 18h45
	Ados / Adultes	Mardi et jeudi : 19h45 - 20h45
Iaido & Ken Jutsu (Sabre Japonais)	Ados / Adultes	Mardi et jeudi : 17h45 - 18h45
	Haut grades	Jeudi : 20h45 - 22h00
Karaté	Enfants	Mardi et jeudi : 17h45 - 18h45
	Ados / Adultes	Lundi : 20h - 21h Jeudi : 19h45 - 20h45
Nunchaku	Ados / Adultes	Lundi : 20h45 - 21h45
M.M.A & Fitness Power Training (Préparation intensive pour Arts Martiaux & Fitness)	Ados / Adultes	Lundi : 19h00 - 20h00 Mercredi : 19h45 - 20h45

Inscriptions : Zanshin Mugen Kan Dojo  
Juste à l'entrée du complexe sportif Marcel Sauvage  
4, rue Victor Hugo Notre-Dame de Bondeville  
Du 5 au 8 et du 12 au 15 septembre de 18h à 20h

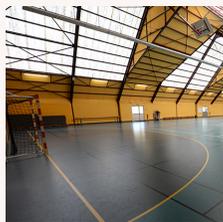


# Équipements sportifs

La ville dispose d'un grand nombre d'infrastructures couvertes ou de plein-air de qualité mises à la disposition de l'ensemble des acteurs sportifs ou de loisirs.



Nouveaux vestiaires de football



Gymnase



Terrains de football



Dojo



City-stade



Terrain de basket



Tennis extérieur



Tennis intérieur



Salle de remise en forme Zanshin



Piscine intercommunale Le Houlme/Notre-Dame de Bondeville



Plaine de football Long Vallons



City-stade Jean Moulin

## Complexe Sportif Marcel Sauvage, Place Carnot

Gymnase, terrains de football, dojo, city-stade, terrain de basket, courts de tennis intérieur et extérieur, salle de remise en forme Zanshin.

## Piscine, 185, route de Dieppe

Piscine intercommunale Le Houlme/Notre-Dame de Bondeville

## Long Vallons, Chemin du chasse-marée

Plaine de football

## Jean Moulin, rue de la liberté

City-stade