



# Association Sportive de Louveciennes



**SAISON 2025-2026**



ASSOCIATION  
SPORTIVE DE  
LOUVECIENNES

L'Association Sportive de Louveciennes, dont le sigle est ASL, est un Club MULTI-SPORTS où est regroupée la majorité des activités sportives de la ville de Louveciennes.

Créée le 11 mars 1911, l' **A.S.**Louveciennes, c'est aujourd'hui 22 sections sportives comptant plus de 1700 adhérents.

De la pratique individuelle aux sports d'équipe, de l'activité de loisirs à la compétition, vous trouverez de quoi satisfaire votre envie de bouger. Vous trouverez à travers nos activités, le sport qui vous convient le mieux.

Alors n'hésitez pas et bougez avec l' **A.S.**Louveciennes !

### ***Mot de la Présidente de l'ASL***

Chers adhérents, chers sportifs,

Une nouvelle année sportive commence, et c'est toujours un plaisir de vous retrouver sur nos terrains, dans notre gymnase et autour de nos activités. Le sport est essentiel : il nous rassemble, nous renforce et nous permet de partager des moments conviviaux, tout en prenant soin de notre santé.

Nous sommes heureux de pouvoir vous proposer 22 sections sportives cette année encore, grâce à l'engagement sans faille de nos bénévoles et de nos enseignants que je remercie chaleureusement.

Ils sont prêts à vous accueillir et à vous accompagner tout au long de cette saison que vous soyez débutants ou confirmés.

Je vous souhaite à toutes et à tous une belle année sportive, pleine d'énergie, de plaisir et de réussite.

« LE SPORT POUR TOUS, PAR TOUS ET AVEC TOUS »

Bien sportivement !  
Christine Roumilhac

## Faites du sport à Louveciennes: **22 sections sportives**

### Et par ordre alphabétique ...

1. **Aïkido Aïkibukikai**.....page 4
2. **Badminton**.....page 5
3. **Boxe poings pieds**.....page 6
4. **Cyclotourisme** .....page 7
5. **Escalade** .....page 8
6. **Escrime** .....page 9
7. **Fitness** .....page 10
8. **Football** .....page 11
9. **Golf** .....page 12
10. **GR Danse**.....page 13
11. **Gym plurielle**.....page 14
12. **Hand-Ball** .....page 15
13. **Judo**.....page 16
14. **Karaté Do**.....page 17
15. **Musculation**.....page 18
16. **Pétanque**.....page 19
17. **Pickleball**.....page 20
18. **Randonnée - Marche nordique** .....page 21
19. **Tennis** .....page 22
20. **Tennis de table** .....page 23
21. **Taichi-Chuan - Qi-gong**.....page 24
22. **Yoga**.....page 25



## AÏKIDO

Aïkibukikaï est un Aïkido traditionnel qui se compose de techniques de self-défense à mains nues (Taijutsu), et de la pratique des armes en bois Jo (bâton), Ken (sabre), Tanto (couteau), dans la lignée de Morihiro Saïto Sensei et de Pat. Guerri Sensei. Art martial accessible à tous, femmes et hommes de tout âge, il développe énergie, coordination, réactivité, confiance en soi. Un cours à l'essai est offert toute la saison.

### Lieu d'activité :

Dojo du Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

- Enfants (dès 8 ans) : Lundi 19h - 20h
- Adultes et adolescents : Lundi 19h - 20h  
et Vendredi 20h - 21h30

### Cotisation:

250 euros / an pour les enfants et adolescents  
(réduction de 10% pour toute réinscription)

360 euros / an pour les adultes

(+ 15€ hors Louveciennes)

Cours à l'essai : gratuit.

### Présidente :

Isabelle Clavagnier au 06 71 26 95 22

### Site Web :

<http://www.facebook.com/aikibukikai>



Instructeurs :

Isabelle Clavagnier et Gaël Branson



## BADMINTON

Sport olympique depuis 1992, le badminton est un sport d'adresse requérant rapidité, précision et tonus. Joueur occasionnel ou compétiteur, vous trouverez le juste équilibre.

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

**Lundi** : 20h-22h *Jeu Libre Adultes*

**Mardi** : 18h-20h *Entrainement Jeunes* / 20h-22h *Entrainement Compétiteurs Adultes*

**Jeudi** : 17h30-19h30 *MiniBad encadré* / 19h30-22h *Jeu Libre Adultes (sous réserve de réception d'interclubs)*

**Vendredi** : 17h-20h *Entrainement Elite jeunes et entrainement Juniors*

**Samedi** : 11h30-13h30 *Jeu Libre Famille*

NB: ce sont uniquement les créneaux au gymnase de Louveciennes.

Pour voir la liste complète des créneaux , **dirigez vous sur le site du club ICI**

### Cotisation:

Minibad : 175 euros

Jeune Loisirs : 190 euros

Jeune compétiteur : 210 euros

Adulte Loisirs: 205 euros

Adulte Compétiteur : 260 euros

+ 15€ pour les non louveciennois

### Président :

Tiago Gomes

[louveciennesbad@gmail.com](mailto:louveciennesbad@gmail.com)





## BOXE

Âge minimum 15 ans.

**Lieu d'activité :**

Gymnase Jacques Tassin

**Entraînements :**

Lundi: 20h30-22h30

Jeudi: 20h30 -22h30

Samedi: 11h30-13h30

**Cotisation:**

Cotisation 200€ (nouveaux adhérents)

Cotisation 150€ (réinscriptions)

+ 15€ pour les non louveciennois

**Président :**

Frédéric HERCOUET

**Contact :**

Stéphane MEDJID (Professeur) 06 07 76 03 81

[amazingautotrader@gmail.com](mailto:amazingautotrader@gmail.com)

**Site web :**

[boxingclubasl.canalblog.com](http://boxingclubasl.canalblog.com)





## CYCLOTOURISME

Le cyclisme... un vrai sport de nature.

### Entraînements :

Sorties hebdomadaires le jeudi ou vendredi ,de 50 à 60 km à 18 km/h

Sortie les Dimanches avec le club de Marly-le-Roi.

Participation à des Rallyes

### Cotisation:

10€

Licence FFCT: 40€

### Président :

Claude NOIROT

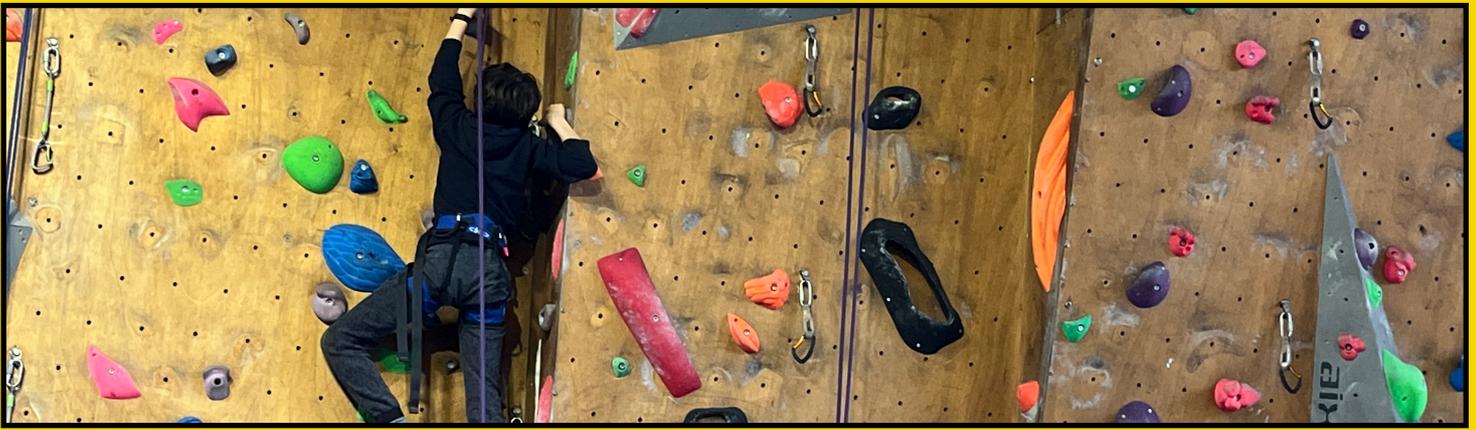
### Contact :

Claude NOIROT - Tél. : 01 30 82 41 55

Alain BOIVIN - Tél. : 01 39 18 58 12

[claude.noirot@wanadoo.fr](mailto:claude.noirot@wanadoo.fr)





## ESCALADE

Une magnifique structure artificielle de 20m de long et 10m de haut est à votre disposition : sensations fortes garanties.

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements:

#### Cours encadrés:

##### **Mardi**

*cours enfants (8 à 11 ans) 17h -18h30 et (11 à 13 ans) 18h30 - 20h*

##### **Jeudi**

*cours enfants (7 à 10 ans ) 17h-18h30*

*cours ados (14 à 18 ans) 18h30-20h00*

*cours adultes 20h-22h*

##### **Vendredi**

*cours enfants (8 à 11 ans) 17h-18h30*

*cours intensif compétition (sur sélection) 18h30- 20h*

#### Séances de pratique en autonomie:

**Lundi** 19h-22h

**Mardi** 20h-22h

**Vendredi** 20h15-22h

**Samedi** 10h-13h

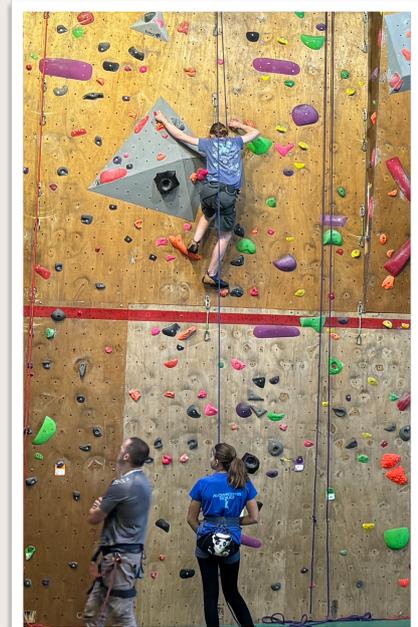
### Cotisation:

Enfants et Ados 287€ / Adultes 315€

Groupe compétition: 337€

Cotisations autres communes: +15€

Age minimum : 7 ans



**Toutes les infos => ICI**

### Président :

Marc de Giovanni

### Contact :

bureau.aslescalade@gmail.com



## ESCRIME

L'escrime sport de « combat » qui peut être pratiqué par tous. Discipline alliant concentration réflexes – observation – maîtrise de soi.

Sport olympique qui a rapporté de nombreuses médailles à la France.

Compétitions ou Loisirs.

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements:

#### Fleuret:

LUNDI: 17h30/18h30 : Débutants et 18h30/20h : M9 & M11

MERCREDI : 9h/10h : Baby escrime et 10h/11h : Débutants

14h/15h : M9 & M11 et 15h/17h30 : M13 & M15

JEUDI : 17h30/18h30 : Débutant. et 18h30/20h : Assauts toutes catégories

VENDREDI : 17h/18h30 : Leçons individuelles

SAMEDI : 11h30/12h30 : Baby escrime.

#### Epée:

LUNDI: 20H/21H30 : Ados & Adultes

SAMEDI: 12h/13h30 : Ados & Adultes

### Cotisation:

270 € annuel + 15,00 € pour les non louveciennois

Assurance licence : 60 €

Enfants entre 7 et 9 ans (M9) 49€

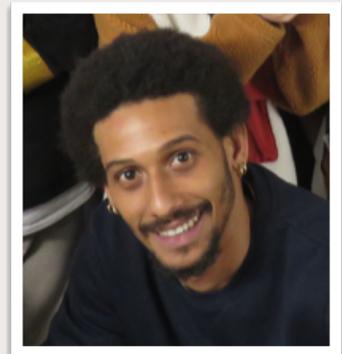
et moins de 7 ans (M7) 27€

### Président :

Françoise LECLERC

01 39 13 49 04 ou 06 25 63 50 73

[francoiseleclerc0544@gmail.com](mailto:francoiseleclerc0544@gmail.com)



Le professeur Silvio Mani jean

### Site web

[asl-louveciennes.com/escrime](http://asl-louveciennes.com/escrime)



## FITNESS

Cours de fitness, de step et pilates.

**Lieu d'activité :**

Gymnase Jacques Tassin

**Entraînements :**

- Fitness : Lundi 21h-22h / Mardi 12h-13h / Jeudi 21h-22h
- Pilates : Mardi 20h30-21h30 / Jeudi 20h-21h
- Step : Mercredi 20h30-21h30

**Cotisation:**(cours illimités):

Forfait annuel au gymnase : 265 €

Forfait annuel au gymnase et en visio : 365 €

Forfait annuel en visio uniquement : 230 €

Forfait trimestriel au gymnase : 115 €

⇒ 15€ non Louveciennois

**Inscription en ligne => ICI**

**Contact :**

Caroline DENIEL - 06 08 37 25 24

[contact@fitness-club-louveciennes.fr](mailto:contact@fitness-club-louveciennes.fr)



**Site web:**

<http://fitness-club-louveciennes.fr/>



## FOOTBALL

La section Football permet à un grand nombre de jeunes et d'adultes de vivre et de pratiquer leur passion dans des structures adaptées sous la conduite d'éducateurs passionnés chargés de transmettre les meilleures valeurs morales et sportives de la section.

### Lieu d'activité :

Stade du Coeur volant

### Entraînements :

CATEGORIES JEUNES

**U6-U7** (2020-2019) mercredi 15h-16h

**U8-U9** (2018-2017) mercredi 15h-16h

**U10-U11** (2016-2015) lundi 18h30-19h30 et/ou mercredi 16h-17h30

**U12-U13** (2014-2013) lundi 18h30-19h30 et/ou mercredi 18h15-19h45

**Filles** (2012 à 2008) lundi 18h30-19h30 et/ou mercredi 18h30-19h45



### Cotisation:

- Enfant né(e)s entre 2020 et 2017 : **230€**
- Enfant né(e)s entre 2016 et 2013: **245€**
- Fille née entre 2012 et 2008: **245€**

*+15€ pour les non-Louveciennois*

=>Licence en sus

=> Tenue du club obligatoire à 53€ pour la 1ère inscription..

### Présidente:

Céline ERRADI

### Contact :

07 66 23 46 64

aslouveciennesfootball@gmail.com

### Site web:

asl-louveciennes.com/football



## GOLF

Le golf est un sport de plein air, d'origine écossaise qui se pratique sur un vaste terrain gazonné, qui consiste à lancer une balle à l'aide d'un club sur une série de neufs ou dix huit trous espacés, en un nombre minimal de coups. C'est une activité sportive qui peut être familiale ou de compétition. Envie d'apprendre ou de vous perfectionner? La section Golf propose des cours collectifs pour tous.

### Lieu d'activité :

Golf et Country Club de FOURQUEUX



### Entraînements :

Cours collectifs pour jeunes et adultes, 24 séances d'une heure réparties toute l'année (sauf vacances scolaires)

- **Vendredi Après-Midi : 14h à 15h00 ou 15h à 16h00**
- **Samedi matin : 10h00 - 11h00**

### Cotisation:

Adhésion ASL: 35€ adulte / 25€ mineur

+\_Tarif cours de golf collectif (à régler au professeur)

- Adultes: 460€
- Jeunes (14 à 18 ans) : 320€

### Conditions d'inscription :

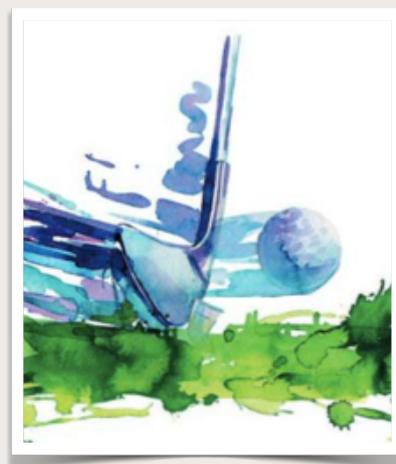
Licence ffgolf

Règlement et accès Greenfee

### Présidente :

Marie-Paule Mulet

[mpmulet@gmail.com](mailto:mpmulet@gmail.com)



**[Demande d'inscription en ligne => ICI](#)**

### Site WEB::

[asl-louveciennes.com/golf](http://asl-louveciennes.com/golf)



## GR DANSE

La section propose des cours de **Baby Gym** (2 à 3 ans), **GR** (3 ans à 18 ans) ET Gymnastique MIXTE dès 3 ans.

La **GYMNASTIQUE RYTHMIQUE** est une discipline privilégiant la chorégraphie, alliant charme, rythme, habileté gestuelle et mouvement, elle est étroitement liée à la danse et à la gymnastique. Elle se pratique avec le maniement de 5 engins : corde, ballon, cerceau, ruban et massues. Compétitions UFOLEP.

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

- Lundi de 17h à 20h
- Mardi de 17H à 20h30
- Mercredi de 10h15 à 12h  
et de 13h30 à 20h
- Jeudi de 17h à 19h30



### Cotisation :

A partir de 220€

**Demande d'inscription en ligne=> ICI**

### Présidente :

Adèle ROUMILHAC

### Contact :

Caroline Deniel l'entraîneur: 06 08 37 25 24

Courriel: [asl.grdanse@orange.fr](mailto:asl.grdanse@orange.fr)

Site Web: toutes nos infos sur  
[gr-danse-louveciennes.com](http://gr-danse-louveciennes.com)



## GYM PLURIELLE

La section Gym Plurielle accueille femmes et hommes de tous âges, à partir de 16 ans.

Affiliée à la **Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire**, elle est animée par des professeurs diplômés d'État expérimentés, dynamiques et enthousiastes.

Pour la saison 2024-2025, sont proposées 32 heures de cours par semaine, dans un large éventail de disciplines: Pilates, Gym Tonique, Gym douce, Stretching, Renforcement musculaire, Abdo-fessiers, Yoga sans dégâts, Body barre, Cardio training, Fit Ball, Postural Ball, Pound Fit, Gym Oxygène, Step ou LIA, Zumba...

Vous pourrez participer à autant de séances que vous souhaitez, sans autre limite que vos capacités physiques

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Cotisation annuelle

*(incluant licence, assurance et frais d'inscription):*

265€ (280€ pour les Non Louveciennois et 230€ pour les - de 26 ans)

Cours illimités

### Programme des cours :

du lundi au vendredi, matin, midi et soir et le samedi matin

Consultable: [asl-gym-plurielle.org](http://asl-gym-plurielle.org)

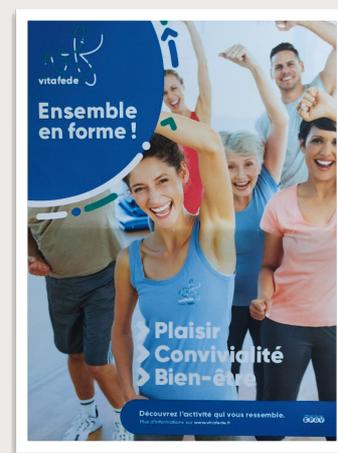
### Président :

Pascal BONNE

Inscription en ligne => **ICI**

### Contact :

Par mail à : [asl.gymnastique@gmail.com](mailto:asl.gymnastique@gmail.com)



# LOUVECIENNES HANDBALL



## HANDBALL

Le Handball est un sport d'équipe qui développe un esprit de camaraderie.

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

En fonction des catégories, les entraînements se feront à Louveciennes et à La Celle Saint Cloud.

#### - **A Louveciennes :**

##### **Les mercredis**

15H-18H30 => Jeunes

18H30-20H => Moins de 15 ans garçons

20H-22H => Moins de 18 ans

**Tous les horaires => ICI**

Compétitions : Samedi après-midi et Dimanche.

### Cotisation :

Séniors: 200€ (190€ habitant de Louveciennes)

Autres catégories: 180€ (170€ habitant de Louveciennes )

### Président :

Dimitri LORHO

### Entraîneur:

Lucas Enne

### Contact :

Mobile : 06 87 37 80 69

[5878025@ffhandball.net](mailto:5878025@ffhandball.net)





## JUDO

Le judo (« voie de la souplesse ») est un art martial, créé au Japon en 1882 par Jigorō Kanō en tant que pédagogie physique, mentale et morale. Il développe la confiance en soi, la coordination, le contrôle de soi et les valeurs morales.

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

Vendredi

- 17h à 18h (Enfants nés en 2019, 2020, 2021)
- 18h à 19h (Enfants nés en 2015, 2016, 2017, 2018)
- 19h à 20h (Ados et adultes à partir de 2014)

### Cotisation :

Louveciennois: 252€ + Licence FFJ assurance 46€

Hors Louveciennes 267€ + Licence FFJ assurance : 46€

Reprise des cours vendredi 12 septembre 2025

### Contact :

Stéphane (Professeur) 06 08 96 29 36  
Professeur diplômé d'état et CN 4 DAN  
[steph.lecourt78@gmail.com](mailto:steph.lecourt78@gmail.com)



Stéphane Lecourt

### Site web:

[a-s-louveciennes-judo-78.ffjudo.com](http://a-s-louveciennes-judo-78.ffjudo.com).



## KARATE DO

Le karaté-do est un art de combat à mains nues. Il consiste en des techniques offensives et défensives utilisant toutes les parties du corps. Le Do, voie de la connaissance, nous enseigne le comportement juste envers son partenaire d'entraînement, mais aussi envers soi-même...

### Lieu d'activité :

Dojo du Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

- Karaté Shyto-Ryu le Mardi et jeudi :
  - 4 / 7 ans : 17h30 à 18h30
  - 8 / 10 ans : 18h30 à 19h30
  - Ados 11 ans et + : 18h30 à 19h30
  - Adultes : 19h30 à 21h
- Free Training : Samedi 11h00 à 13h00

### Cotisation :

Cours de 325€ à 410 € (selon l'âge)

Licence : 37 €

+ adhésion ASL: 15€ (30€ pour les habitants des autres communes)

### Président :

Patrick CONTET

### Contact :

Professeur/Instructeur: **Darco GELLERT** =>  
[karate.aslouveciennes@gmail.com](mailto:karate.aslouveciennes@gmail.com)

### Site web

[asl-louveciennes.com/karate](http://asl-louveciennes.com/karate)





## MUSCULATION

La musculation est un sport qui aide à prévenir les effets du vieillissement sur le corps. Pratiquer cette discipline est bon pour la santé, le corps et la forme. Mais ça l'est aussi pour la santé cardiaque, osseuse et mentale. Remy Bonnouvrier, l'entraîneur, est en salle pour vous accompagner lors de vos séances

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

Accès à la salle de musculation

Du lundi au jeudi

10h à 14h

17h à 21h

Le vendredi

10h à 14h

17h à 20h

### Cotisation :

Forfait annuel: 350€

Forfait duo famille : 600€

Forfait mensuel : 50€

+ cotisation ASL : 15€ par adhérent.

+ 20€ pour les Non Louveciennois



**Remy le coach**

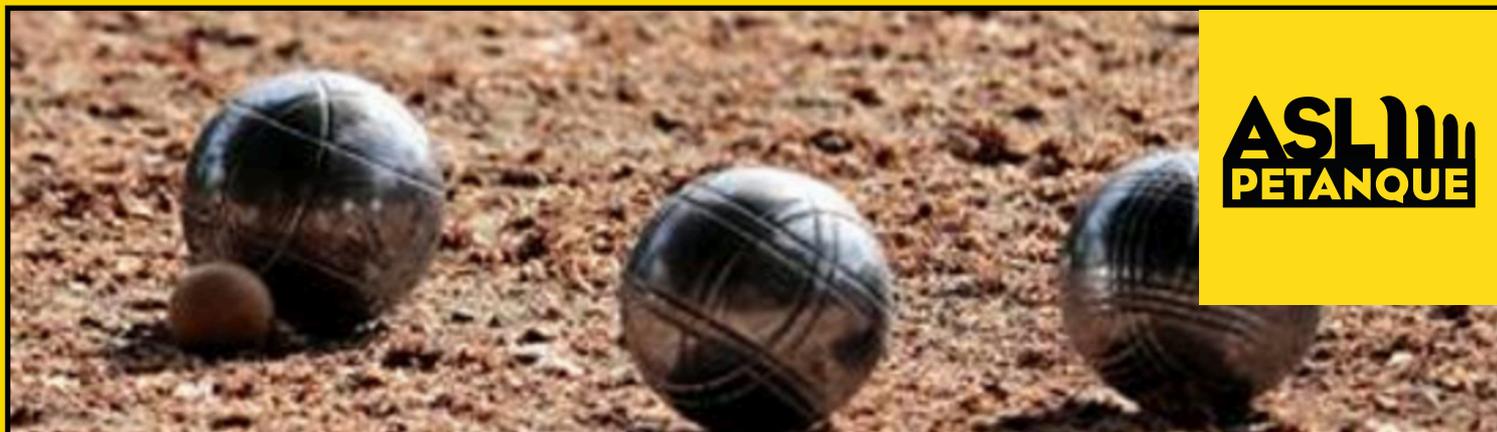
### Contact :

Professeur/Instructeur: Remy Bonnouvrier 06 89 35 74 03

remycoach78@gmail.com

### Site WEB:

[asl-louveciennes.com/musculation](http://asl-louveciennes.com/musculation)



## PETANQUE



Le club de Pétanque de Louveciennes, affilié à la Fédération Française de Pétanque et de Jeu Provençal (FFPJP) est une section de l'Association Sportive de Louveciennes (ASL) comptant une vingtaine de licenciés.

Le club évolue avec un boulodrome de 1 250 m<sup>2</sup> et un local associatif dans un cadre sécurisé, privilégié et historique aux pieds de l'Aqueduc de Louveciennes.

L'ASL Pétanque vise à contribuer de manière positive au développement de la Pétanque à travers une pratique simple, modeste et encadrée.

La convivialité pourra s'accompagner de compétitions, qu'il nous arrive aussi d'organiser.

### Lieu d'activité :

Boulodrome du Cœur-Volant

Chemin de l'Aqueduc / Allée de la Tour du Jongleur

### Pratique et entraînements :

**Adultes** : Tous les jours à partir de 17h

**Jeunes** à partir de 10 ans : Mercredi et samedi selon nombre de participants

### Cotisation :

25 € (+5€ pour les non-louveciennois)

+ Licence FFPJP obligatoire:

40€ adulte / 20€ jeune

### Président :

Charles GUIDERDONI

### Contact :

[aslpetanque78430@gmail.com](mailto:aslpetanque78430@gmail.com)

### Site WEB:

[asl-louveciennes.com/petanque](http://asl-louveciennes.com/petanque)





## PICKLEBALL

### **Le pickleball, un sport ludique, convivial et intergénérationnel !**

Le Pickleball est un sport de raquette qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Il se joue sur un court plus petit que le tennis, avec un filet à hauteur de la taille. Le jeu se pratique en double, mais peut également se jouer en simple. Il est accessible à tous, quel que soit l'âge, la condition physique ou le niveau de compétence. Le Pickleball est facile à apprendre.

#### **Entraînements :**

**Samedi** : de 8h30 à 11h30 à Louveciennes (gymnase Jacques Tassin)

#### **Et si vous êtes mordus :**

Libre jeux à Vaucresson, Ville d'Avray et Saint Cloud

#### **Cotisation:**

#### **Adhérents jouant sur Louveciennes exclusivement:**

(licence en sus)

Adultes: 60€ ( Non Louveciennois : 70€ )

Couples: 100€ ( Non Louveciennois : 110€ )

Enfants: 35€

#### **Adhérents jouant sur les 4 sites en illimité:**

(licence incluse)

Adultes: 120€ ( Non Louveciennois : 140€ )

Couples: 200€ ( Non Louveciennois : 220€ )

Enfants: 70€

*Pour débiter, les raquettes et les balles seront fournies aux joueurs.*

**Inscriptions et infos en ligne => ICI**

#### **Responsable :**

Sylvie GENRE: [sgenre2@gmail.com](mailto:sgenre2@gmail.com)

#### **Site WEB:**

<https://www.asl-louveciennes.com/pickleball>





## RANDONNEE-MARCHE NORDIQUE

La marche : une activité physique idéale pour se maintenir en grande forme dans une ambiance conviviale et amicale et pour profiter des beautés de la nature environnante.  
En bonus : les circuits culturels dans Paris.

### Lieu d'activité :

Grand Ouest parisien,

### Entraînements :

- Lundi : Marche Nordique (14h00)
- Mardi : Rando-Promenade (09h30) 6 km dénivelé modéré.
- Mercredi: Rando-Sport: journée (09h00) 20 km ou demi-journée (13h30) 13 km  
Rando-Classique Classique ((13h00 ou 13h30) 9-11 km
- Vendredi: Rando-Culturelle commentée: Au moins 1 fois par trimestre

### Cotisation :

Rando uniquement: 25€

Rando + licence FFRP: 54€

Marche nordique: 54€ (comprenant la licence FFRP)

### Présidente :

Françoise BENOIT

### Contact :

Alain Parisot 09 54 86 52 52

Jean-Claude Lejay - 01 39 69 64 35

Françoise Benoit - 01 39 69 94 84.

**Courriel:** [aslrandonnee@gmail.com](mailto:aslrandonnee@gmail.com)

**Site web :** [ICI](#)





## TENNIS

9 courts intégrés dans un magnifique parc : 2 courts tout temps, 3 courts en enrobé poreux, 4 courts couverts en résine, mur, club house avec vestiaires, douches et terrasse

### Lieu d'activité :

Parc des Granges du Barry

### Entraînements : (âge minimum 4-5 ans)

Mini-Tennis, Ecole de tennis enfants et jeunes, Cours collectif adultes, Entraînements jeunes et adultes.

### Cotisation : (sans cours collectifs)

- Adultes : 399€
- Etudiants : 279€
- Jeunes (11-17 ans) : 207 €.
- Enfants (6-10 ans) : 174€

=> +15€ non-louveciennois

**Tarif détaillé ==>.ICI**

### Président :

Philippe Sauteraud

### Directeur sportif:

Thierry Sourin - 06 03 02 27 96

### Contact :

Frédérique : 01 39 18 28 04  
[as.louveciennes@fft.fr](mailto:as.louveciennes@fft.fr)

### Site Web:

<https://www.tennisdubarry.fr/>





## TENNIS DE TABLE

Cette activité d'opposition riche en incertitudes mobilise de nombreuses capacités motrices et intellectuelles.

Rapide, fun et accessible à tous: venez découvrir le Tennis de table

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

Mercredi 20h à 22h

Vendredi 20h30 à 22h

### Cotisation :

30 €

Age minimum : 11 ans



### Contact :

[tennisdetable.louveciennes@gmail.com](mailto:tennisdetable.louveciennes@gmail.com)

**Site Web:** [asl-louveciennes.com/tennis-de-table](http://asl-louveciennes.com/tennis-de-table)



## TAICHI-CHUAN - QI GONG

Le Qi Gong et le Tai Chi-Chuan sont des arts martiaux traditionnels chinois. Disciplines à la fois corporelles et mentales, leur pratique favorise la souplesse et l'équilibre en stimulant les fonctions vitales de l'organisme, au grand bénéfice de l'harmonie corps-esprit et de la santé.

La section accueille les pratiquants de tout niveau dans un ensemble de 14 heures de cours hebdomadaires, offrant un large choix de créneaux répartis en matinée et en soirée. Ces cours sont animés par 4 professeurs diplômés, expérimentés et enthousiastes.

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

- Lundi: 9h30-11h et 11h-12h15
- Mardi: 18h-19h et 19h15-21h
- Mercredi: 11h30-12h30
- Jeudi: 11h-12h30
- Vendredi: 9h15-10h15 / 10h30-12h30  
18h30-19h30 / 19h30-21h15

Les débutants sont acceptés dans tous les cours

### Cotisation:

300€ à 405€ par an

Licence FFAEMC: 35€

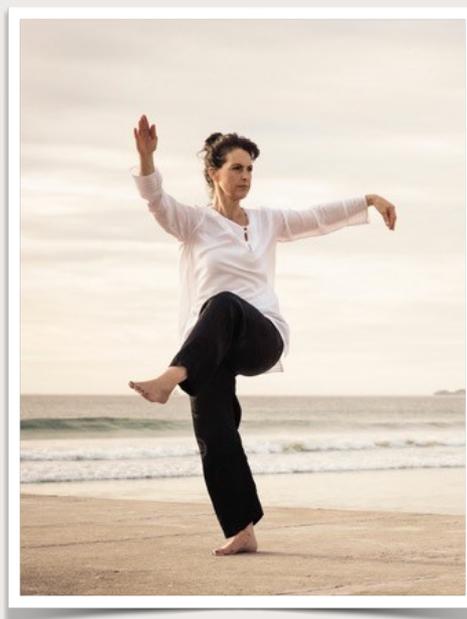
### Président :

Pierre Maitre

### Contact :

asl.tc.qg@gmail.com

Site web: <https://www.taichilouveciennes.org/>





## YOGA

À la fois spécifique et complémentaire à toutes les activités sportives qui vous sont proposées par l'ASL, le YOGA vous offre un espace hors compétition qui vous permet d'accéder à une meilleure connaissance de vos aptitudes et possibilités.

Vous apprendrez à vous détendre, à mieux respirer, à assouplir vos muscles et articulations, à vous concentrer sans tension, à retrouver l'unité du corps et de l'esprit, à être en pleine conscience.

Le yoga vous apporte un véritable art de vivre, un moyen pour affronter votre stress, une ouverture pour accéder à l'essentiel. Il s'adresse à tous, femmes, hommes, jeunes et moins jeunes, sportifs ou non.

Avec le YOGA, l'esprit prend corps et le corps retrouve l'esprit.

### Lieu d'activité :

Gymnase Jacques Tassin

### Entraînements :

#### • Hatha yoga :

Mardi : 9h15 - 10h45

Mercredi : 19h15 - 20h45

Jeudi : 9h15 - 10h45

Vendredi : 18h45 - 20h15

Samedi : 9h15 - 10h45

#### • Méditation guidée :

Mercredi : 17h30 - 19h00

### Cotisation :

Méditation / Yoga : 325 €

Non Louveciennois : +15 €.



Bulletin d'inscription: [ICI](#)

Conditions d'inscription: [ICI](#)

### Présidente:

Paule LEGRIS : 06 73 49 30 45

### Contact :

Catherine SERRUAU : 06 09 40 80 67

[louveciennesyoga@sfr.fr](mailto:louveciennesyoga@sfr.fr)



ASSOCIATION  
SPORTIVE DE  
LOUVECIENNES



## SUIVEZ-NOUS



<https://www.asl-louveciennes.com/>

Asl Louveciennes



## Les lieux d'activité **ASL** à Louveciennes :

> **Gymnase Jacques Tassin**  
1, rue Paul Doumer

> **Stade du Coeur Volant**  
Allée de la tour du Jongleur

> **Tennis des Granges du Barry**  
5, rue de la Princesse

## FORUM DES ASSOCIATIONS

SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025 9H30 -17H  
PARC DES TROIS GRILLES



 LOUVECIENNES

## Le bureau de l' **ASL**

> **Christine Roumilhac**

*Présidente*

> **Françoise Leclerc**

*Trésorière*

> **Corinne Gondek**

*Trésorière*



Comment nous joindre :

[asllouveciennes@gmail.com](mailto:asllouveciennes@gmail.com)

## **ASL** et Ville de Louveciennes

> **Laurent Lesage** *Adjoint au maire en charge  
du sports et de la jeunesse*



[llesage@mairie-louveciennes.fr](mailto:llesage@mairie-louveciennes.fr)

> **Service des sports**



[sports@louveciennes](mailto:sports@louveciennes)



VILLE DE  
LOUVECIENNES



**Yvelines**  
Le Département