

Bonne rentrée !

Les associations du village vous accueillent de 13h30 à 17h30, à la salle Alfred Lucas



Salle Alfred Lucas
1, rue de Berchevilliers – Saint-Maurice-Montcouronne

Prochain rendez-vous le 27 septembre, pour la fête de la St Maurice : exposition de véhicules anciens, méchoui, soirée dansante, feu d'artifice !

Les 5, 6 et 7 décembre : vous êtes conviés au Téléthon, où de nombreuses associations vous proposeront de participer à des animations au profit de l'AFM-Téléthon.



Les associations du village

Nom	Téléphone	Mail
ASCM	06 26 24 13 83	ascm.vtt.91@gmail.com
Bibliothèque Montgraviers	01 64 59 02 17	bibliosmm@orange.fr
Cap sur le jeu		contact@capsurlejeu.fr
Comité des Fêtes	06 03 74 19 46	isabelle.pourcelot@cegetel.net
FC3 Vallées	06 20 35 03 04	secretariatfc3vallees@gmail.com
Histoire et Patrimoine Saint-Maurice-Montcouronne		hpsm2018@free.fr.
L'échiquier du Montcouronné		echiquierdumontcouronne@gmail.com
Les Fanfarons de la Rémarde		fanfarons.smm@outlook.com
Les P'tits Loups		plsm91530@gmail.com
Loisirs et Culture	06 76 25 39 16	elisa.mombel@gmail.com
Maison de la Musique	06 08 28 86 56	maisondelamusique91@orange.fr
Marche, Nature et Bien être	06 62 43 57 31	mnbe.association@gmail.com
Pour le Téléthon à Saint Maurice		ptsmm91@gmail.com
Pour Toi du Monde	06 68 37 51 69	ptdmonde@gmail.com
Taekwondo	06 61 19 26 20	tkd.stmaurice91@gmail.com
Tennis Club		tcsmm91@gmail.com
Vitagym	06 29 17 55 14	vitagym@yahoo.fr
Vivre Saint Maurice	06 66 51 88 76	vsmm@free.fr
Yoga Club	06 88 88 26 22	yogaclubssaintmo@gmail.com

Associations de parents d'élèves

Allez Simone		as91530@yahoo.com
GAPE	06 50 08 68 50	gape91530@gmail.com

Les autres associations

Nom	Téléphone	Mail
Equimouv'	06 77 06 24 24	les.ecuries.de.st.yon@gmail.com
Les bielles de Fontenay		https://www.les-bielles-de-fontenay.com/
Les mousquetaires de la Mer		mdm91@free.fr
Université du temps Libre	06 72 70 76 51	antenne-pays-de-limours@utl-essonne.org
La ligue contre le cancer	01 64 90 88 88	cd91@ligue-cancer.net
UNAFAM	06 61 56 85 19	91@unafam.org

Votre Mairie

5, rue de Bourguignette

Ouverture au public

Lundi	15h - 17h30
Mardi	8h - 19h (présence d'un adjoint après 18h)
Mercredi	8h30 - 17h30
Jeudi	15h - 17h30
Vendredi	15h - 17h
Samedi	9h00 - 12h00 Les 1 ^{er} et 3 ^e samedis du mois (avec commission urbanisme)

Téléphone : 01 64 58 91 55 Télécopie : 01 64 58 83 80

CCAS : 06 49 48 74 60

Email : accueil@mairie-smm91.fr

Site : <http://www.mairie-saint-maurice-montcouronne.fr/>

Page Facebook : « saint-mauriciens »

PanneauPocket : <https://app.panneaupocket.com/>





ASCM VTT

L'ÉCOLE DE VTT A SAINT MAURICE-MONTCOURONNE

LE CLUB EN QUELQUES CHIFFRES

- ✓ **+100 ADHÉRENTS**
25% issus de la commune de SMM
- ✓ **DÈS QU'ILS PRATIQUENT LE VTT (AVEC DES ROUES 20 POUÇES)**
Pour leur faire découvrir les joies du VTT. Les entraînements sont le samedi matin dès 9H30 au Bidon à ST Maurice Montcouronne
- ✓ **NOTRE SECTION VTT ADULTES (À PARTIR DE 16 ANS)**
Sortie le dimanche matin, avec possibilité de rouler avec les groupes jeunes le samedi matin.

DES COMPÉTITIONS & ÉVÉNEMENTS

- Organisation de manifestations Jeunes & Adultes
- 15 compétitions régionales par saison
- Encadrement par une vingtaine de bénévoles passionnés et diplômés
- Une dizaine de partenaires locaux nous soutiennent chaque saison.
- Grâce à eux, nous organisons : (Des stages de pilotage ,Des événements, ...)

REJOIGNEZ-NOUS !

QUE VOUS SOYEZ DÉBUTANT, CONFIRMÉ, JEUNE OU ADULTE : LE VTT EST UNE AVENTURE À PARTAGER ENSEMBLE ! PLUS D'INFOS :

REJOIGNEZ-NOUS !
ASCM.VTT.91 f
Renseignements :
ascm.vtt.91@gmail.com
ascm91.free.fr



Intermarché
e2ly



AEF fret

l'Adresse
l'immobilier coopératif
BRIS SOUS FORGES



DE SMET
Ambassadeur de la Nature
01 64 91 13 72



HITECHPROS
La plateforme au cœur de l'IT



OPTIQUE
DES 3
VALLÉES
SAINT-CHERON



BIBLIOTHEQUE MONTGRAVIERS

Bibliothèque associative
4 place Bourge - Saint-Maurice-Montcouronne

Nouveaux horaires d'accueil (Hors vacances scolaires)

Mercredi 10h00-12h30 & 15h-18h30
Samedi 10h00-12h30

Inscriptions 2025-2026

À la bibliothèque à partir du mercredi 27 août 2025
ou
au forum des associations le 6 septembre 2025

Cotisation familiale / an :

12€ pour les Saint-Mauriciens

15€ pour les habitants des autres villages

bibliosmm@orange.fr

Tél : 01 64 59 02 17

(messagerie vocale également disponible)

De nombreuses animations :

 **Bébés lecteurs** (0-3ans) : Jocelyne et Véronique vous accueillent le premier mardi de chaque mois à la bibliothèque de 10h à 11h à partir du 7 octobre 2025

 **Racontines** : Animation pour les enfants de 3 à 10 ans, sur inscription

 **Stages d'illustrations**

avec Dominique Rey-Trémoulière,
sur inscription (le premier stage aura lieu du 20 au 22 octobre)

 **Cafés-croissants** où l'on vous présente nos coups de cœur (une fois par trimestre)

 **Conférences sur l'art** avec Virginie GIMARAY
(mardi 9 septembre et mardi 25 novembre)

 **Téléthon** Une crêpe - un conte avec kamishibai
Le vendredi 5 décembre 2025 à la bibliothèque

 **Brocante** organisée le dimanche 7 juin 2026
Avec la tenue d'un stand de vente de livres d'occasion



CAP SUR LE JEU

ludothèque

4 place bourge
91530 St Maurice-Montcouronne



*Envie de découvrir des jeux, de vous amuser,
seul, entre amis ou en famille?*



**+600 jeux et de nombreuses activités
vous sont proposés par l'association**

*jeu sur place, emprunt de jeux,
location de malles anniversaire,
sortie ludique, événements*

**REJOIGNEZ-
NOUS**

ouverture 3 fois par mois en période scolaire:

un samedi de 10h à 12h et de 16h à 18h (avec un espace enfance)

un vendredi dès 20h30 pour une soirée jeux (adultes et enfants dès 8 ans)

une ouverture pour le club jeu de rôle: vendredi ou samedi (20h-minuit) pour les adultes et samedi pour les enfants dès le collège (14h30-16h30)

ouverture ludothèque le samedi en journée!



tarifs: adhésion famille 15€, ou 20€ extérieurs
option prêt de jeux 15€/ option club jeu de rôle 10€

*Plus d'informations sur notre site internet
<https://capsurlejeu.fr>*

facebook & instagram capsurlejeu
contact@capsurlejeu.fr





LES FANFARONS DE LA REMARDE

Vous proposent de les rejoindre pour faire de la Musique.

Outre les manifestations de tout style en public, nous nous retrouvons le jeudi soir de 20h à 22h00 pour nos répétitions dans la bonne ambiance.

Au fil du temps, notre équipe grandit, notre répertoire se diversifie et s'enrichit et nous souhaitons encore recruter de nouveaux musiciens afin d'étoffer notre groupe et de pouvoir aborder des morceaux plus complexes.

De nombreuses manifestations ont eu lieu tout au long de l'année, nous vous en ferons part et espérons vous retrouver nombreux.



Contact : fanfarons.smm@outlook.com



Football Club

Des Trois Vallées



Nous invitons petits et grands à nous rejoindre sur les terrains de foot dès la rentrée. Notre club accueille tous les joueurs / joueuses de football amoureux du ballon rond de 6 ans jusqu'aux Vétérans. Le Club regroupe des joueurs de Saint Maurice Montcouronne, Breux Jouy, Bruyères le Chatel, Le Val Saint Germain et Courson Monteloup et est ouvert à tous – **Attention, places limitées cette année**

Un club familial où le plaisir de jouer passe avant tout et qui s'appuie sur les valeurs qui font sa force : le respect, le fair-play, la loyauté, la générosité, le refus de toute forme de discrimination, violence ou tricherie.

Les Sections du club pour la saison à venir :

CATEGORIE	ENTRAINEMENTS			COMPETITIONS
	JOURS	HEURE	LIEUX	JOURS
U6-U7 Né(e)s en 2019/2020	Mercredi	17h30 -> 18h30	Bruyères le Châtel	Samedi après midi
U8-U9 Né(e)s en 2017/2018	Mercredi	17h30 -> 19h00	Bruyères le Châtel	Samedi matin
U10-U11 Né(e)s en 2015/2016	Mardi	18h30 -> 20h00	Bruyères le Châtel	Samedi matin
	Jeudi	18h30 -> 20h00		
U12-U13 Né(e)s en 2013/2014	Lundi	18h30 -> 20h00	Bruyères le Châtel	Samedi après midi
	Mercredi	18h30 -> 20h00		
U14 Né(e)s en 2012	Lundi	18h30 -> 20h00	Ollainville	Samedi 15h
	Jeudi	18h30 -> 20h00	Bruyères le Châtel	
U15-U16 Né(e)s en 2010/2011	Mercredi	19h00 -> 20h30	Ollainville	Dimanche début d'après midi
	Vendredi	19h00 -> 20h30	Bruyères le Châtel	
U17-U18 Né(e)s en 2008/2009	Mardi	19h00 -> 20h30	Ollainville	Dimanche début d'après midi
	Vendredi	20h30 -> 22h00	Bruyères le Châtel	
Séniors Féminine Nées avant 2008	Lundi	20h00 -> 21h30	Bruyères le Châtel	Samedi 17h
	Jeudi	20h00 -> 21h30		
Séniors Nés avant 2008	Mardi	20h30 -> 22h00	Bruyères le Châtel	Dimanche après midi
	Jeudi	20h30 -> 22h00		
Vétérans Avant 1991	Mercredi	20h30 -> 22h00	Bruyères le Châtel ou Breux Jouy	Dimanche matin
Reprise des entrainements				
18 Aout 2025 pour les sections de football Compétition (U14 à Vétérans)				
1^{er} Septembre 2025 pour les sections de football animation (U6 à U13)				
Ce planning est susceptible d'être modifié				

N'hésitez pas à nous contacter aux coordonnées ci-dessous ou passer nous voir aux forums des associations le samedi 6 septembre 2025 à St Maurice Montcouronne de 14h à 17h, à Bruyères le Chatel de 10h à 17h et le dimanche 8 de 10h à 17h à Breux Jouy.

Président : Zacarias LAMEIRAS : 06 77 79 06 74

Secrétariat : Julien DELOMME : 06 20 35 03 04

FC 3 Vallées

5, rue de Bourguignette 91530 Saint-Maurice-Montouronne

Site internet : <http://fc3vallees.footeo.com> - Adresse mail : secretariatfc3vallees@gmail.com



L'échiquier du Mont Couronné



*Découverte et apprentissage des échecs, jeu loisir et
compétition*



- **Deux créneaux le mercredi :**
 - ⇒ 17h15 à 18h30 enfants débutants 6 à 10 ans
 - ⇒ 18h30 à 20h00 confirmés et adultes
 - ⇒ 20h00-21h00... Jeu libre
- **Nouveauté 2025 :** créneaux accès libre deux dimanches matin par mois.
- *Tournois privés de Blitz sur Lichess*
- Contact : echiquierdumontcouronne@gmail.com

Inscriptions et informations sur les activités :

Débutants	Confirmés	Adultes
		



LA MAISON DE LA MUSIQUE

Membre de l'Union Départementale des établissements d'Enseignement Artistique de l'Essonne (UDEA91)
affiliée à la FFEA, association n°W913014855, agréée Jeunesse et Education Populaire n°91-JEP-24-0002

SAISON 2025-2026

Fondée en 1989, pour offrir à tous la possibilité de faire de la Musique sur la commune, leur en donner le goût, mais surtout ne pas les en détourner.

Les moyens: Avec des professeurs diplômés choisis pour leurs qualités d'approche des enfants, assurer aux jeunes comme aux adultes l'enseignement d'une pratique musicale la plus épanouissante possible, pour former des musiciens amateurs et favoriser l'éclosion de vocations de musiciens professionnels...

L'ambiance familiale et la décontraction n'excluent pas le sérieux: La progression des études est contrôlée par des évaluations régulières. Pour ceux qui le désirent, un examen de fin d'année devant un jury officiel, local ou départemental FFEA (Fédération Française de l'Enseignement Artistique) validera le travail pour le passage en classe ou cycle supérieur.

LES COURS INDIVIDUELS

Batterie*
Clarinete
Contrebasse*
Flûte à bec
Flûte traversière
Guitare classique
Guitare folk
Guitare électrique
Guitare basse
Hautbois
Piano
Piano-jazz
Saxophone
Technique vocale individuelle (chant)
Trompette classique*
Violon et alto*
Violoncelle
*:sous réserve d'un nombre suffisant d'élèves

Retrouvez-nous
au forum des
associations,
samedi 6
septembre
13h30 à 17h30
salle polyvalente
de St Maurice
Montcouronne

Cours de 30/45/60 mn par semaine
20 mn pour les jeunes débutants

Autres instruments: suivant les demandes.... N'hésitez pas à nous contacter !!

Pour nous contacter et nous suivre :

Courrier : 46 rue de Bourguignette
91530 St Maurice Montcouronne

☎ 06 08 28 86 56

📘 @maisondelamusique91



maisondelamusique91@gmail.com



lamaisondelamusique91.e-monsite.com/



LES TARIFS

Adhésion annuelle, par famille: 15 €

COTISATIONS TRIMESTRIELLES PAR ADHERENT

Éveil musical : 90 € (année 270 €)

Cours individuel d'instrument::

20 mn 142 € (année 426 €)

30 mn 213 € (année 639 €)

45 mn 320 € (année 960 €)

60 mn 426 € (année 1278 €)

Formation musicale 77 €
(année 231 €)

(cours collectif)

Technique vocale individuelle:

30 mn 213 € (année 639 €)

Ensembles Instrumentaux / Jazz-Band / Chorales

•gratuits en plus d'un cours individuel

•seuls 45 € (année 135 €)

Remise familiale:

10% du total dès 3 cours payants.

30 cours par an, selon le calendrier scolaire

Règlement: obligatoirement en totalité à l'inscription. (échelonnement possible par 3 chèques, chacun encaissé à mi-trimestre)

LES COURS COLLECTIFS

L'ÉVEIL MUSICAL

- Développement sensoriel et corporel sous forme ludique
- Sensibilisation à l'univers musical.

45 mn par semaine, le samedi matin, 2 ou 3 niveaux selon l'effectif:

- Moyenne section
- Grande section
- Cours Préparatoire

LA FORMATION MUSICALE (SOLFÈGE)

La Musique est l'Art des sons.

La Musique s'écrit et se lit aussi facilement que l'on lit et écrit les paroles que l'on prononce.

Pour lire la Musique et comprendre cette lecture, il est indispensable de connaître les signes avec lesquels on l'écrit et les lois qui les coordonnent.

L'étude de ces signes et de ces lois est:

la **FORMATION MUSICALE** ou **SOLFÈGE**

Elle peut être enseignée:

- À la suite du cours d'instrument (qui sera 10 à 15mn plus long)
- En cours collectifs (à partir du CE1, 20mn à 1h par semaine selon le niveau et l'effectif).

Le +: Cours pour adultes

LES ENSEMBLES

LE JAZZ-BAND

Proposé aux musiciens, même débutants, aimant et pratiquant le jazz, pour jouer, improviser et se produire ensemble et avec d'autres groupes, avec l'aide active d'un professeur

Répétitions: le dimanche matin, 2h, une semaine sur 2 (concert apéro-jazz 11 avril 2026)



Tous les ensembles sont gratuits en plus d'un cours individuel

La CHORALE

Ouvertes à tous, adolescents comme adultes, même ne sachant pas lire les notes, c'est le plaisir simple de chanter ensemble un répertoire varié, ouvert à tous les genres, dans une ambiance agréable et détendue.

Répétitions:

Le lundi soir, 1h30 par semaine.



La CHORALE D'ENFANTS

Pour tous les enfants, à partir de 6 ans, même ne sachant pas lire les notes, si possible répartis en 2 niveaux d'âge, avec un répertoire rien que pour eux.



LOISIRS et CULTURE

Programme 2025 - 2026



Atelier Scrapbooking

Avec Brigitte, Katia, Caroline, Edith ou Elisabeth

Vendredi 18h30 – 22h30 &
Samedi 9h00 – 12h00

12 séances : Selon planning (1 à 2 jours/mois) Places Limitées
Cotisation 144€/an

Katia SKLENARD
06.72.87.30.67

Soirée tarot

Rencontres libres

Mardi 20h30 – 22h

2 fois par mois suivant le
planning

cotisation : 4€/an

Régine PEREZ
06.68.37.51.69

Crop Scrapbooking

Avec Katia Le dimanche 2 novembre
2026

Avec Isabelle Le dimanche 15 février
2026

Tarif : 25 € la journée - Places Limitées

Katia SKLENARD
06.72.87.30.67

Stage Créatifs enfants

Avec Sylvie le jeudi et vendredi
après-midi
1ère semaine des vacances scolaires

Enfants de 7 à 12 ans

Tarif : 40€ le stage

Sylvie GINDRE
06.33.76.08.83

Patch-Broderie

Rencontres libres

Mardi 14h00 – 18h00

Cotisation 10€/an

20 séances

Michèle MORCEAU
06.99.57.48.22

Ateliers créatifs enfants

Avec Sylvie Le mercredi de 16h à 17
www.facebook.com/profile.php?id=100078899655271

30 séances - Places Limitées – Enfants
de 6 à 12 ans

cotisation : 170€/an et 160€ pour les
fratries*

Sylvie GINDRE
06.33.76.08.83

*2 ou plus d'une même famille

Atelier Cartonnage

Avec Christine Le dimanche de
9h à 18h
5 journées : 5/10 - 7/12 - 11/01 -
15/03 - 29/03

Tarif : 12 € la journée - Places
Limitées

Christine POUVREAU
06.65.38.30.64

Atelier Couture Confirmés

Avec Edith Le dimanche de
9h à 18h
9 journées : selon planning
(+/- 1 jour/mois)

Tarif : 6 € la journée -
Places Limitées

Edith DEBRUYNE
06.75.91.25.15

Atelier Aquarelle Intermédiaires à confirmer

Avec Brigitte Le dimanche de 9h à
18h
5 journées : 22/11 – 25/01 – 22/02 –
12/04 – 07/06

Tarif : 6 € la journée - Places Limitées

Brigitte CIARELLA
06.22.61.37.95



TAEKWONDO

ST MAURICE MONTCOURONNE

AFFILIATION 910258 – SIRET 838 127 785 000 15

LA VOIE DU PIED ET DU POING

Le TAEKWONDO, Art Martial Coréen

Venez vous épanouir au travers d'un sport permettant de développer vos qualités
Physiques et Mentales
dans un esprit Cordial, Convivial et Martial.

Nous proposons un enseignement ouvert à tous les âges et tous niveaux
(dès 3 ans)

Les cours sont dirigés par :

Pour les Baby et les Enfants

Audrey BESMIER

2^{ème} Dan

Babys (3 à 5 ans)

Vendredi
18h30 à 19h15

Enfants (6 à 13 ans)

Lundi 19h à 20h
Vendredi
19h30 à 20h30

Pour les ados et adultes

Alain KHOURY

4^{ème} Dan

Juge Technique National
Juge Examen DAN

Lundi 20h à 21h30
Jeudi 19h30 à 21h30

L'art du Combat	L'art du Poomsae	La Self Défense
		
Technique du combat	Technique Traditionnelle	Han Bon et Hosinsul
<i>Activité d'opposition face à un adversaire en utilisant des techniques de pieds et de poings. Fait appel à des stratégies d'attaque défense. Port des protections.</i>	<i>Un poomsae est un combat codifié contre plusieurs adversaires imaginaires utilisant des mouvements et des positions de base : coup de pieds, coups de poings, blocages.</i>	<i>Combat conventionnel entre un attaquant et un défenseur c'est l'art de la défense ou de l'autodéfense, le but étant de faire cesser l'attaque puis de maîtriser son ou ses opposants.</i>

Nous vous accueillons aux horaires de cours

Salle Alfred Lucas - 1 rue de Berchevillers 91530 St Maurice Montcouronne

Nous contacter :

Par Téléphone au 06 61 19 26 20

Par E-Mail : tkd.stmaurice91@gmail.com

TENNIS CLUB



Le club dispose d'un terrain couvert, de 3 terrains extérieurs et de 2 murs, permettant de **pratiquer le tennis en toute saison**.

NOUVEAU! Cette année, le club met à la disposition des adhérents majeurs un **lanceur de balle** de grande capacité, pour pouvoir s'entraîner seul entre les cours et entre les matchs!

Grâce à nos moniteurs, Philippe Roussel et Pierre Combrousse, le Tennis Club propose des **cours de tennis** en semaine. Les groupes se constituent en fonction des adhérents et de leurs disponibilités communes, aussi n'hésitez pas à vous inscrire au plus tôt pour nous permettre de vous proposer des créneaux adaptés à votre niveau et à votre emploi du temps.

Rejoignez une des équipes engagées dans les **championnats interclubs**, et participez aux nombreuses rencontres qui se déroulent tout au long de l'année, avec en prime la possibilité de faire évoluer votre classement.

En partenariat avec l'école Simone Soumier, le projet « **Tennis à l'école** » permet d'initier les élèves des classes de CE2/CM1 et CsM2 au tennis à travers 6 séances, qui se concluent pour les CM2 par une rencontre compétitive contre une autre école. L'année dernière, l'école de Saint Maurice Montcouronne a terminé en première place!



<— Inscription classique (fichier pdf)

Inscription en ligne —>



Envie de rejoindre l'équipe et faire grandir le club? Contactez-nous par email, ou venez nous rencontrer lors du forum des associations!

Bonne Année sportive 2026 !



FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 6 septembre 2025
13h30-17h30

GYM LOISIRS

MERCREDI

Baby Gym (<3 ans—accompagné d'un adulte) + PS: 9h à 10h*

MS & GS : 10h à 11h*

Cotisation 150€

CP au CE1 : 11h à 12h30

CE2 au CM2 : 13h30 à 15h

A partir de la 6^{ème} : 17h à 18h30

Cotisation : 170€

GYM COMPET'

A PARTIR
DU CP

Groupe N6-N7-N8

MARDI

17h à 19h

+

MERCREDI

15h à 17h

Cotisation : 400€

Groupe N8 (+11 ans)

MERCREDI

17h à 19h30

+

JEUDI

17h45 à 19h15

Cotisation : 400€



TUMBLING - FREERUN

JEUDI

17h45 à 19h15

Cotisation : 170€

CARDIO FITNESS ADULTE

MARDI

19h30 à 21h

**Cotisation : 150€
Carnet de 10 cours : 60€**

GAF ADULTE

MERCREDI

19h30 à 21h

Cotisation : 150€

POUR TOUTES CES ACTIVITES:

Renseignements au : 06 73 51 54 32 ou 06 29 17 55 14 ou e-mail: vitagym@yahoo.fr.

Droit d'entrée pour les communes extérieures: 15 € par famille.

Moyen de paiement : chèques (jusqu'à 3), espèces, chèques Pass'Sport, chèques vacances, chèques sports, Labaz

A partir de 3 adhésions dans une même famille, 20% de réduction sur l'adhésion la moins chère.



VIVRE SAINT MAURICE

SAINT MAURICE MONTCOURONNE

Association loi 1901 n°0911001965



PILATES

Cours Hebdomadaires



Le Pilates est une activité douce qui renforce, étire et rééquilibre la musculature profonde dite posturale. Il a pour règle fondamentale la sécurisation de la colonne vertébrale. Le Pilates peut être pratiqué par tous, il est adaptable à tous les publics, personnes âgées, femmes enceintes...

- Avec **Franck Prunier**, éducateur sportif breveté d'État, certifié "The Original Pilates", formé aux chaînes musculaires GDS.

<u>Mercredi matin</u>	<u>Niveau</u>
9h00 à 10h00	
	Intermédiaire/avancé*
10h00 à 11h00	Intermédiaire*
11h00 à 12h00	Basic*

- Avec **Carole Ravaud**

<u>Mercredi soir</u>	<u>Niveau</u>
19h15 à 20h15	Basic/intermédiaire*

* sous réserve de 10 inscriptions par cours



SAISON 2025-2026

ADHÉSION ANNUELLE:

5 € (St Mauriciens)

10 € (extérieurs)

COTISATIONS:

Pilates

1 cours : 200 €

2 cours : 330 €

Couples : 330 € (1 cours chacun)

Informatique: à la demande

PAIEMENT :

Chèque - Coupon sport

Prix inchangés



Contacts : Marie-Jo Mosinski: 06 66 51 88 76

Martine Brachmann:

06 80 89 53 64

Email : vsmm@free.fr

INFORMATIQUE

Nos spécialistes sont à votre disposition pour vous dépanner pour vos petits soucis et logiciels.

Contact: 06.08.28.86.56

Email: service.vsmm@gmail.com

APICULTURE

- Initiation, aide à l'installation d'une ruche.
- Prêt gratuit de l'extracteur électrique aux adhérents.
- Conférences de vulgarisation.
- **Référent frelons asiatiques** (lefreton.com) et autres insectes volants qui font peur: guêpes, frelons, bourdons, abeilles... (**identification, solutions**).

➔ **Conservez nos coordonnées, nous récupérerons gratuitement les essaims d'abeilles qui s'inviteront chez vous au printemps, avant qu'ils s'installent dans votre cheminée...**

Contact : Francis : 06 08 28 86 56

Email : abeilles.smm@gmail.com

Nous serons présents au forum des associations, samedi 6 septembre



ST MAURICE

HATHA YOGA

Améliorer votre respiration
Tonifier votre corps

Rejoignez-nous le lundi de 19h30 à 20h45
et/ou le mercredi de 19h30 à 21h00

AVEC NOS
PROFESSEURS
ALAIN ET MARLÈNE



yogaclubsaintmo@gmail.com



@YOGASAINTEMAURICEMONTCOURONNE

06 88 88 26 22

Une université sans diplôme, ouverte à tous les âges

<https://www.utl-essonne.org/>

L'Université du Temps Libre Essonne est une université sans diplôme ouverte à tous pour le plaisir d'apprendre et de comprendre.

Grâce à l'engagement de nombreux bénévoles, ses 2329 adhérents assistent à des **conférences**, suivent des **cours** et participent à des **visites** dans les domaines suivants : Arts & Lettres, Développement & Innovation, Médecine-Santé-Environnement, Sciences, Sciences humaines. Ils conduisent également des travaux de recherche ou à caractère artistique, culturel et social.

Entrées découverte

Les entrées "Découverte" permettent avant d'adhérer d'**assister trois fois dans l'année à une conférence** du programme. Le visiteur peut ainsi s'immerger dans la vie de l'UTL-Essonne, apprécier la qualité des intervenants et mesurer la richesse des échanges entre les personnes qui se rencontrent à cette occasion.

Participation demandée de 7 €

Plusieurs antennes sont présentes sur l'Essonne, et notamment sur la CCPL :

<https://www.utl-essonne.org/espace-public/antennes/pays-de-limours/conferences-lm/>



<https://www.ligue-cancer.net/91-essonne>

La Ligue contre le Cancer de l'Essonne est là pour aider les personnes malades et leurs proches à améliorer leur qualité de vie pendant et après la maladie. Bien-être physique, moral, social ou professionnel, la Ligue contre le Cancer propose gratuitement des soins de support adaptés dans le département de l'Essonne. Tous nos accompagnements sont proposés et financés grâce à la générosité de nos donateurs.

Les actions :

- Ecoute et Soutien psychologique
- Aides sociales et financières
- Retour à l'emploi
- Soins socio-esthétique
- Ateliers nutrition et diététique
- Activités Physiques Adaptées
- Activités bien-être & relaxation
- Activités créatives
- ...

Contact :

01 64 90 88 88

cd91@ligue-cancer.net

Centre hospitalier de Bligny 91640 Briis-Sous-Forges



Les troubles psychiques touchent près d'une personne sur cinq en France, impactant la vie quotidienne, les relations sociales et l'insertion professionnelle des personnes touchées. Schizophrénie, bipolarité, dépression sévère ou troubles anxieux chroniques sont des maladies souvent mal comprises et stigmatisées.

Face à cette réalité, les familles sont souvent démunies et isolées.

L'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963.

Au sein de la délégation Essonne, 40 bénévoles se relaient auprès des familles afin de les aider à sortir de l'isolement et à faire face à la maladie en leur proposant un accueil individuel, des groupes de paroles avec un-e psychologue, des cafés-rencontres, des promenades-rencontres et des journées d'information sur les différents troubles psychiques.

L'Unafam Essonne propose déjà 9 lieux d'accueils, 4 cafés-rencontres et 8 groupes de paroles en Essonne et lance en septembre un groupe de paroles en visio-conférence, animé par une psychologue et une bénévole pour les familles qui ne peuvent pas se déplacer.

L'Unafam Essonne défend également les intérêts des familles et des malades à travers de nombreux mandats de représentations dans les instances départementales de santé mentale.

Unafam Essonne :

E-mail : 91@unafam.org

Tel : 06.61.56.85.19

www.unafam.org/essonne



« La Saint Maurice »

Samedi 27 septembre 2025
à la salle polyvalente

De 15h à 18h : exposition de véhicules anciens



MECHOUI & SOIREE DANSANTE



Rendez-vous à partir de 19 h pour la fête

Apéritif offert par le Comité des Fêtes

Grand feu d'artifice musical à 22h15
organisé par la mairie



Menu Méchoui (agneau) 17€

Une part d'agneau
Flageolets ou frites
1 verre de vin
Grenadine ou menthe pour les enfants
Dessert café



Menu barbecue (chips) 14€

2 chips
Flageolets ou frites
1 verre de vin
Grenadine ou menthe pour les enfants
Dessert café



RESERVATION AU :
06.03.74.19.46 ou 06.99.57.48.22
ATTENTION PLACES LIMITEES

Ne pas jeter sur la voie publique