

UNION FAMILIALE DE QUINCY

La détente près de chez vous !

Fête des associations : samedi 6 septembre 2025

Parc de la Maison Verte. Côté mairie de Quincy Sous Sénart

Inscriptions et renseignements de 10h à 18h00.

Karaté

Body-karaté

Judo

Course à pied

Gym Forme Détente

Zumdanse

Pilates

Renforcement musculaire/ Cardio/LIA

Stretching-postural®/ Postural-ball®

Yoga

Eveil des petits

Gymnastique Rythmique et Sportive

Aquagym

Cartonnage

Patchwork

Peinture sur soie

Sorties découvertes

Saison 2025-2026

Les Activités Sportives

Karaté

Inscriptions/renseignements : Dominique Dotigny : k.ufq@orange.fr ☎ 01 69 00 39 10

Cours assurés par Maurice Bapin, Christian Sagot et Dimitri.



Lundi	17h00 à 17h45	6-7 ans
Lundi	20h00 à 21h30	Compétition Ado et Adultes
Mardi	19h00 à 20h00	8-11 ans
Mardi	20h00 à 21h30	adultes débutants
Mercredi	17h00 à 17h45	baby karaté 4½-6 ans
Mercredi	17h45 à 18h30	6-7 ans
Mercredi	20h00 à 21h30	Compétition Ado et Adultes et préparation à la ceinture noire
Vendredi	19h00 à 20h00	8-11 ans
Vendredi	20h00 à 21h30	ados, adultes tous niveaux

Les cours ont lieu dans le DOJO du gymnase Georges Pompidou
8 rue de Combs la Ville - Quincy (face à la mairie) Entrée rue Franklin Roosevelt

Body-Karaté

Inscriptions/renseignements : Dominique Dotigny : k.ufq@orange.fr ☎ 01 69 00 39 10

Cours assurés par Maurice Bapin

Mardi	21h00 à 22h30	Espace 2000
Jeudi	21h00 à 22h30	Espace 2000



Judo

Inscriptions/renseignements : Dominique Dotigny : judo.ufq@orange.fr ☎ 01 69 00 39 10

Cours assurés par Jérôme Durand

Lundi	18h à 19h	Enfants nés de 2016 à 2019
Lundi	19h à 20h	Enfants nés de 2009 à 2015
Jeudi	18h à 19h	Enfants nés de 2016 à 2019
Jeudi	19h à 20h	Enfants nés de 2009 à 2015



Les cours ont lieu dans le DOJO du gymnase Georges Pompidou
8 rue de Combs la Ville - Quincy (face à la mairie) Entrée rue Franklin Roosevelt

Course à pied

Inscriptions/renseignements : Laetitia Bernard : laetitia.bernard13@gmail.com



Mardi
Jeudi

18h30 à 20h00

Adultes (running)

18h30 à 20h00

Adultes (running)

Sorties longues en forêt le dimanche matin.



Les cours ont lieu stade Maurice Perraguin et en forêt.

Gym Forme Détente (GFD)

Inscriptions/renseignements : Béatrice Laurent : gymformedetente18@gmail.com

☎ 06 10 59 23 56

Cours assurés par Catherine, Isabelle, Marie-Hélène, Lorine, Julie et Dimitri.

Lundi	17h00 à 18h00	Gym globale
Lundi	18h00 à 19h00	Cardio/ Stretching
Lundi	19h00 à 20h00	Stretching postural [®]
Lundi	20h00 à 21h00	Postural-Ball [®]
Mardi	8h45 à 9h45	Gym seniors
Mardi	9h45 à 10h45	Gym seniors NOUVEAUX HORAIRES
Mardi	10h45 à 11h45	Gym seniors
Mardi	11h45 à 12h45	Gym globale
Mercredi	10h30 à 11h	Renforcement musculaire
Mercredi	11h00 à 12h00	Pilates flow
Mercredi	12h00 à 13h00	L.I.A
Mercredi	18h00 à 19h00	Pilates
Mercredi	19h00 à 20h00	Zumdance
Mercredi	20h00 à 21h00	Gym globale/ Stretching
Jeudi	10h15 à 11h15	Pilates
Jeudi	11h20 à 12h05	Stretching NOUVEAUX HORAIRES
Jeudi	12h05 à 12h50	Gym globale
Jeudi	19h15 à 20h15	Pilates
Jeudi	20h15 à 21h15	Pilates
Vendredi	9h00 à 10h00	Gym seniors
Vendredi	10h00 à 11h00	Gym globale
Vendredi	11h00 à 12h00	Stretching
Samedi	11h00 à 12h00	Zumdance



Les cours ont lieu dans la salle de danse.

4 rue de Combs La Ville – Quincy (face au parc de la mairie)

Yoga

Inscriptions/renseignements : Maryvonne Grand : ufq.yoga@orange.fr

Cours assurés par Cyril Petit et Fabrice Charrier.

Lundi	9h00 à 10h30
Lundi	10h30 à 12h00
Mardi	18h00 à 19h30
Mardi	19h30 à 21h00
Samedi	9h20 à 10h50
Samedi	15h00 à 16h30



Les cours ont lieu dans la salle de danse.
4 rue de Combs La Ville – Quincy (face au parc de la mairie)

L'Eveil des Petits

Inscriptions/renseignements : Aurore : grseveilcomm@gmail.com ☎ 06 60 21 85 60

Séances encadrées par Aurore, Delphine, Colette et Dominique.

Votre enfant a 18 mois ou plus, vous souhaitez lui faire pratiquer une activité sportive, venez découvrir notre section Eveil de l'enfant / Multisports !

Ces cours sont adaptés pour les enfants en situation de handicap.

Nous proposons des parcours de motricité, des jeux collectifs, jeux de ballons, de raquettes, activités gymniques, GRS, rollers, danse : Toutes ces activités sont organisées de façon ludique afin que votre enfant s'épanouisse.

Enfants nés de 2017 à 2021 :	14h45-15h35
Enfants nés en 2022 :	15h45-16h30
A partir de 18 mois avec un parent :	16h40-17h15

Les cours ont lieu le mercredi après-midi -Espace 2000- rue de la gare - Quincy

Retrouvez-nous sur Facebook : GrsEveilQuincy

Site internet : <https://grseveilcomm.wixsite.com/website>

Gymnastique Rythmique et Sportive

Inscriptions/renseignements : Aurore : grseveilcomm@gmail.com ☎ 06 60 21 85 60



Cours encadrés par Aurore, Delphine, Oriane, Julie, Claudia, Sarah et Manon.

La section travaille sur 2 pôles :

- **Loisir** : ouvert aux gymnastes à partir de 4 ans en cours d'apprentissage ou ne souhaitant pas faire de compétition.

Ouvert aux filles, aux garçons et aux enfants en situation de handicap

Lundi	17h00 à 18h30	8-14 ans	Espace 2000
Mardi	18h00 à 19h00	6-7 ans	Fontaine Cornaille
Mercredi	17h30 à 18h30	4-5 ans	Fontaine Cornaille

- **Compétition** : gymnastes ayant plusieurs années de pratique. (Voir les horaires avec Aurore)

Les cours sont assurés du lundi au samedi au gymnase Fontaine Cornaille
5 rue Degas et à l'Espace 2000 rue de la gare à Quincy.

Retrouvez-nous sur Facebook : GrsEveilQuincy

Site internet : <https://grseveilcomm.wixsite.com/website>

Aqua-gym

Inscriptions/ renseignements : michelle.clergeot1946@gmail.com ☎ 06 62 75 34 73

Les cours sont assurés par un Maître-Nageur Sauveteur.

Mardi	11h20 à 12h05
Jeudi	11h20 à 12h05



L'activité a lieu à la piscine des Sénarts : 1 rue de Rochopt – Bussy St Antoine

Les Activités Manuelles et Culturelles

Cartonnage



Activité assurée par Sylviane Guillemin : sylguillemin@yahoo.fr

Inscription sur place

Lundi 13h30 à 17h00

L'activité a lieu salle des conférences RDC au gymnase Pompidou

Entrée rue Franklin Roosevelt- Quincy

Patchwork

Activité assurée par Patricia Noiroit ☎ 06 69 16 84 26

Mardi 14h00 à 17h30

Vendredi 14h00 à 17h30

L'activité a lieu à la Maison des associations en rez-de-jardin
4 rue de Combs La Ville – Quincy (face au parc de la mairie)

Peinture sur soie

Activité assurée par Mme Mariéthé JUFFET ☎ 01 69 00 70 54 ou 06 95 53 96 27

Inscription sur place

Lundi 14h00 à 19h00

Jeudi 14h00 à 18h30

L'activité a lieu à la Maison des associations en rez-de-jardin
4 rue de Combs La Ville – Quincy (face au parc de la mairie)

Les sorties découvertes

Contacts : Michelle Clergeot : michelle.clergeot1946@gmail.com ☎ 06 62 75 34 73
 Carmen Gimeno : carmen-gimeno@orange.fr ☎ 06 61 71 18 45

11 ET 12 SEPTEMBRE <i>Séjour 1 nuitée</i>	SEJOUR NORD PAS DE CALAIS Roubaix et sa piscine, visite guidée du centre historique de Lille Notre Dame de Lorette et le centre minier de Lewarde
VENDREDI 26 SEPTEMBRE	VISITE CONFERENCE A PARIS : Le village Saint Martin
JEUDI 9 OCTOBRE <i>Sortie journée</i>	Quand l'histoire nous compte ses petites histoires ! De Saint Jean de Beauregard à Choisel Car et restaurant
VENDREDI 24 OCTOBRE	THEATRE DE CHAILLOT à Paris Visite Guidée
VENDREDI 14 NOVEMBRE	LE MUSEE PICASSO Visite guidée des collections permanentes
JEUDI 11 DECEMBRE <i>Sortie journée</i>	PLACE AU SPECTACLE Patrimoine et Festivités Déjeuner spectacle au "P'tit Baltard" Visite guidée de la Cathédrale de Noyon
VENDREDI 9 JANVIER	L'HOTEL KERGOLAY à PARIS Visite et conférence
VENDREDI 6 FEVRIER	LA BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE Site Richelieu Louvois Visite guidée
VENDREDI 20 MARS	LE MARAIS MEDIEVAL à PARIS Visite conférence
VENDREDI 10 AVRIL <i>Sortie journée</i>	Les merveilles de l'OISE normande GERBEROY, visites de l'Abbatiale et de la Sainte Chapelle de SAINT GERMAIN DE FLERS Car et restaurant
VENDREDI 22 MAI	UNESCO Visite guidée
SEJOUR JUIN 2026 2 nuitées "CA PETILLE" <i>JUIN 2026</i>	Découverte de VICHY : Son patrimoine, son histoire Découverte de MOULINS : patrimoine, musée du costume Découverte de PARAY LE MONDIAL Hôtel 3* situé à VICHY
16/17 SEPT 2026 <i>séjour 1 nuitée</i>	BEAUTES DU MACONNAIS Cluny, son abbaye et son bourg Château de Cormatin Les grottes d'Aze L a Roche de Solutré..... Pour les plus courageux

Ce programme est susceptible de modifications

LES MODALITES D'INSCRIPTIONS ET REGLEMENTS

Les inscriptions se font toute l'année et principalement au forum des Associations
qui aura lieu au

Parc de la mairie à Quincy Sous Sénart

Le samedi 6 septembre 2025 de 10h à 18h00

La totalité des règlements s'effectue à l'inscription pour l'année
(Licence + cotisation).

La licence doit être payée à part, par chèque.

La cotisation peut être réglée en 1, 2 ou 3 fois.

Encaissements en octobre, janvier et avril.

Règlements possibles :

-De préférence par chèque bancaire établi à l'ordre de l'UFQ

-Coupons ANCV acceptés (Coupons-Sport ou Chèque-Vacances)

- Pour les disciplines sportives en compétition, un certificat médical sera exigé dès l'inscription et sera valable 3 ans
- **BONNE NOUVELLE** : La pratique des activités en mode loisir ne nécessite plus de certificat médical : Yoga, gym détente, aquagym...
- **SI POUR DES CAS DE FORCE MAJEURE**, vous ne pouvez pas poursuivre votre activité durant l'année, les chèques **NON ENDOSES** vous seront restitués sur présentation d'un justificatif (certificat médical de contre-indication au sport ou autre attestation) **LES COUPONS ANCV NE SERONT PAS REMBOURSES.**
- Pour encourager la pratique des jeunes, nous acceptons les PASS-SPORTS (70€) et sommes partenaires de l'application LABAZ mise en place par la Région Ile de France. (100€ offerts pour la pratique sportive pour les 15/17 ans)
- Ces montants sont déductibles sur la cotisation.

Un cours d'essai vous est offert pour toutes les disciplines

SECTIONS	TARIFS ANNUELS	Licence	Cotisation annuelle	Cotisation par trimestre	Tarif annuel	Fédération
Course à pied	Adultes running	77€ compétition	69	23	146	FFA
Gym Forme Détente	1 cours	20	135	45	155	FSCF
	2 cours	20	198	66	218	
	Illimité	20	255	85	275	
Eveil des petits	18 mois à 8 ans	20	126	42	146	FSCF
GRS	Loisirs	20	171	57	191	FSCF
	Compétition 1 cours	40	186	62	226	
	Compétition 2 cours	40	252	84	292	
Yoga	1 cours de 1h30	20	222	74	242	FSCF
	2 cours de 1h30	20	408	136	428	
Judo	Enfants nés de 2016 à 2019	46	141	47	187	FFJDA
	Enfants nés de 2009 à 2015	46	153	51	199	
Karaté	Baby de 4 ans ½ à 6 ans (cours de 45 mn)	39	111	37	150	FFKDA
	Enfants de 6 à 7 ans (cours de 45 mn)	39	123	41	162	
	Enfants de 8 ans et plus	39	165	55	204	
	Adultes	39	183	61	222	
Body-Karaté	Adultes	20	168	56	188	FSCF
Aquagym	1 cours	20	168	56	188	FSCF
	2 cours	20	270	90	290	
Cartonnage		20	20	-	40	FSCF
Patchwork		20	20	-	40	FSCF
Peinture sur soie		20	70	-	90	FSCF
Sorties découvertes (1)		20	12 (2)	-	32	FSCF

(1) Chaque sortie est payante et le transport reste à la charge du participant.

(2) 18€ pour un couple

Pour toutes les activités sportives :

Réduction pour le 2^{ème} enfant ou adulte d'une même famille :10€

Réduction pour le 3^{ème} enfant ou adulte d'une même famille :12€

Cas particulier : Licence multi activités FSCF : 30€ (par exemple : sorties découvertes et gym détente)

Fédérations affiliées

FFA : Fédération Française d'Athlétisme

FFKDA : Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées ...

FFJDA : Fédération Française de Judo, jujitsu, kendo et Disciplines Associées

FSCF : Fédération Sportive et Culturelle de France

PRESIDENTE :	SOPHIE GERMOND
COURRIER :	UFQ MAISON DES ASSOCIATIONS 4 RUE DE COMBS LA VILLE 91480 QUINCY SOUS SÉNART
COURRIEL :	ufq@free.fr
SITE INTERNET	HTTPS://MAIRIE-QUINCY-SOUS-SENART.FR/
TELEPHONE (répondeur)	09 50 87 10 17

Les informations contenues ici ne sont pas contractuelles et peuvent être sujettes à changement, en particulier celles concernant les horaires qui peuvent légèrement varier en fonction des disponibilités des salles et des moniteurs/monitrices.