



Comité Parminois de Coordination
des Loisirs et de la Culture

ACTIVITÉS • HORAIRES • TARIFS 2026-2027



Rue des Coutures | 01 34 69 60 14 | cpclc@wanadoo.fr

INFORMATIONS

CALENDRIER

05 septembre 2026 – Participation au forum des associations de Parmain.

07 septembre 2026 – Début des cours.

Fin d'année 2026 – Assemblée Générale ordinaire.

Juin 2027 – Spectacle de fin d'année.

N.B. Les cours ne seront pas assurés durant les vacances scolaires.

N.B. La première semaine de juillet sera dédiée au rattrapage des cours si nécessaire.

INSCRIPTION

Le droit d'entrée est obligatoire pour participer aux activités. Il est valable pour la famille. Si le cours n'est pas complet, un cours d'essai, sans engagement, est possible avant toute inscription pour les nouveaux adhérents et/ou pour tout changement d'activité.

N.B. Certains horaires et tarifs peuvent être modifiés à la rentrée.

N.B. En cas d'effectif insuffisant, certaines activités / cours peuvent être supprimés.

N.B. Des conditions climatiques exceptionnelles (*neige, canicule...*) peuvent entraîner des modifications ou des suppression de cours.

TARIFS

Droit d'entrée au CPCLC par famille

PARMAIN	Année	Trimestre	HORS PARMAIN	Année	Trimestre
	30 €	10 €		35 €	12 €

Remises cumulables pour l'inscription à plusieurs activités

REMISES*	1e activité	2e activité	3e activité	4e activité	5e activité
	–	–10 %	–15 %	–20 %	–50 %

**s'appliquent sur les activités les moins chères, hors activités suivantes : marche et danse country.*

RÈGLEMENT

Pour le règlement, les coupons sport, cartes bancaires, chèques, espèces et les chèques vacances et Comité d'Entreprise sont acceptés. Pour les cas particuliers ou toute demande spécifique, veuillez vous adresser au secrétariat.

N.B. L'abandon de l'activité ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement.

SOMMAIRE

ARTS MARTIAUX

Baby judo Mathias	PAGE 6
Judo Mathias	PAGE 6
Penchak-Silat Éric & Baptiste ..	PAGE 6
Self défense Moïse	PAGE 6
Yoseïkan budo Mark <i>Incluant des techniques de karaté, aikido...</i>	PAGE 6
Yoseïkan budo kids Mark <i>Incluant des techniques de karaté, aikido...</i>	PAGE 6

DANSES

Afro dance Mathias	PAGE 8
Baby jazz Maïté	PAGE 7
Bachata Ayat	PAGE 8
Bachata/Salsa Ayat	PAGE 8
Dancehall Céline	PAGE 8
Danse country Jean-Paul	PAGE 7
Danse jazz Maïté	PAGE 7
Danse orientale Béchira	PAGE 8
Heels Céline	PAGE 7
Hip-Hop Céline	PAGE 8
Salsa cubaine Ayat	PAGE 8

DIVERS

Arts-plastiques Elisabeth	PAGE 10
Atelier couture Virginie	PAGE 10
Atelier créatif Nathalie & Corinne	PAGE 10
Cinéma & Audiovisuel Jane	PAGE 10
Marche Didier & Isabelle	PAGE 10

MULTISPORT

Baby multisport Pascale	PAGE 4
Badminton Eric	PAGE 5
Basket Eric	PAGE 4
Cardio barre Yedra	PAGE 4
Circuit training Gaëtan	PAGE 4
Fit move Nathalie	PAGE 4
Fitness & Forme Yedra	PAGE 4
Gymnastique sportive Eric	PAGE 3
Killer calories Angèle	PAGE 3
Tabata Angèle	PAGE 3
Zumba Yedra	PAGE 4
Zumba gold Yedra	PAGE 3
Zumba & Lift Yedra	PAGE 3

DÉTENTE

Body zen Nathalie	PAGE 9
Pilates Nadia & Gaëtan	PAGE 9
Qi-Gong Nicolas	PAGE 9
Relaxation & Sophrologie Natacha	PAGE 9
Yog-Pilates Nathalie	PAGE 9
Yoga hatha vinyasa Maïté	PAGE 9
Yoga Yin & Yang Nathalie	PAGE 9



Multisport

Chaussures propres obligatoires

NOUVEAU

Zumba & Lift

À partir de 15 ans

Mardi de 19h00 à 20h00

PARMAIN	200 €
HORS PARMAIN	215 €

NOUVEAU

Zumba Gold

Vendredi de 10h00 à 10h45

PARMAIN	180 €
HORS PARMAIN	195 €

Gymnastique Sportive

Mercredi

Groupe 3

de 19h15 à 20h15

Samedi

Groupe 1
Groupe 2

de 09h15 à 10h00
de 10h00 à 11h00

Groupe 1 = initiation gymnastique découverte des agrès (de 6 à 8 ans)

Groupe 2 = perfectionnement gymnastique enchaînement sur agrès (de 9 à 11 ans)

Groupe 3 = maîtrise des 4 agrès (de 11 à 14 ans)

TARIFS	Groupe 1	Groupe 2 & 3
PARMAIN	150 €	165 €
HORS-PARMAIN	165 €	180 €

NOUVEAU

Killer calories

Cardio 4/5

Mardi de 20h00 à 21h00

PARMAIN	175 €
HORS PARMAIN	190 €

NOUVEAU

Tabata

Cardio 3/5

Mardi de 21h00 à 22h00

PARMAIN	175 €
HORS PARMAIN	190 €



Multisport

Chaussures propres obligatoires

CHANGEMENT
DE PROF

Fitness & Forme

Mercredi de 10h00 à 12h00

PARMAIN	215 €
HORS PARMAIN	230 €

NOUVEAU
COURS

Cardio Barre

À partir de 15 ans

Mardi de 20h15 à 21h15
Jeudi de 20h15 à 21h15
Vendredi de 11h00 à 12h00

PARMAIN	200 €
HORS PARMAIN	215 €

NOUVEAU
COURS

Basket

Mercredi (7/11 ans) de 16h00 à 17h00
Mercredi (+12 ans) de 17h00 à 18h00

PARMAIN	165 €
HORS PARMAIN	180 €

NOUVEAU

Fit Move

Samedi de 11h00 à 12h00

PARMAIN	200 €
HORS PARMAIN	215 €

Circuit Training

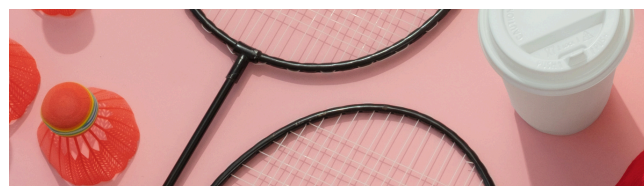
Vendredi de 20h00 à 21h00

PARMAIN	175 €
HORS PARMAIN	190 €

Baby Multisport

Mercredi
3-4 ans de 13h30 à 14h30
4-5 ans de 14h30 à 15h30

PARMAIN	185 €
HORS PARMAIN	200 €



Zumba

À partir de 15 ans

Jeudi
Intensité moyenne de 18h15 à 19h00
Intensité haute de 19h15 à 20h15

TARIFS	45 mins	1 heure
PARMAIN	180 €	200 €
HORS-PARMAIN	195 €	215 €



Multisport

Chaussures propres obligatoires

Badminton

Ados

Mardi 19h15 à 20h15
Samedi 11h30 à 13h00

Adultes

Mardi 20h15 à 21h45
Samedi 11h30 à 13h00

Enfants (*moins de 11 ans*)

Mercredi 18h00 à 19h00

PARMAIN

105 €

HORS-PARMAIN

120 €

RESTEZ CONNECTÉ.E.S



SITE WEB - www.cpclc.fr



FACEBOOK - CPCLC Parmain



INSTAGRAM - [@cpclc_parmain](https://www.instagram.com/cpclc_parmain)

Retrouvez toute notre actualité, nos prochains stages et les événements à venir, ainsi que toutes les informations ponctuelles via notre site internet, ainsi que Facebook et Instagram.





Arts martiaux

Yoseikan Budo Kids

Incluant des techniques de karaté, aikido...

Lundi & Mercredi

De 6 à 9 ans de 17h15 à 18h00
De 10 à 14 ans de 18h00 à 19h00

TARIFS	45 mins	1 h
PARMAIN	170 €	185 €
HORS-PARMAIN	185 €	200 €

+ Licence FFK obligatoire - 39 €

Yoseikan Budo

Incluant des techniques de karaté, aikido...

Ados / Adultes à partir de 15 ans

Lundi & Mercredi de 19h00 à 20h30

PARMAIN	210 €
HORS-PARMAIN	225 €

+ Licence FFK obligatoire - 39 €



Du CP à la cinquième

Mardi & vendredi

CP/CE1 & CE2 de 18h00 à 19h00
CM1/CM2/6e/5e de 19h00 à 20h00

PARMAIN	185 €
HORS-PARMAIN	200 €

+ Licence FFJ obligatoire - 46 €

Penchak-Silat

Formule 2 cours pour ados / adultes à partir de 16 ans

Lundi de 20h30 à 22h30
& Mercredi de 20h30 à 22h30

PARMAIN	210 €
HORS-PARMAIN	225 €

+ Licence FFK obligatoire - 39 €



Self Défense

À partir de 16 ans

Jeudi de 19h30 à 21h00

PARMAIN	180 €
HORS-PARMAIN	195 €



Baby Judo

Pour les enfants en moyenne et grande section

Mardi & Vendredi de 17h15 à 18h00

PARMAIN	170 €
HORS-PARMAIN	185 €



Danse

Heels (danse en talons)

Ados / Adultes à partir de 16 ans

Mercredi

Débutant

Intermédiaire

de 19h30 à 20h45

de 20h45 à 22h00

PARMAIN

190 €

HORS-PARMAIN

205 €

NOUVEAU
COURS

Danse Jazz

Mardi

Baby Jazz - 3/4 ans de 17h00 à 17h45

11/13 ans

14 ans et plus

de 17h45 à 19h15

de 19h15 à 20h45

Mercredi

4/6 ans

7/8 ans

8/9 ans

9/11 ans

de 14h30 à 15h30

de 15h30 à 16h30

de 16h30 à 17h30

de 18h00 à 19h30



TARIFS

Baby Jazz

Cours d'1h

Cours d'1h30

PARMAIN

170 €

185 €

200 €

HORS-PARMAIN

185 €

200 €

215 €

Danse Country

Vendredi

de 14h00 à 16h30

TARIF UNIQUE

60 € / an



Danse

Danse Orientale

Ados / Adultes à partir de 12 ans

Lundi

Débutant / Inter. de 19h00 à 20h00
Inter. / Avancé de 20h00 à 21h00

PARMAIN	190 €
HORS PARMAIN	205 €



CHANGEMENT
D'HORAIRE

Afro Dance

À partir de 16 ans

Vendredi de 20h30 à 21h30

PARMAIN	185 €
HORS PARMAIN	200 €

Dancehall

De 12 à 15 ans

Mercredi de 18h00 à 19h00

PARMAIN	185 €
HORS-PARMAIN	200 €

Hip-Hop

De 9 à 11 ans

Mercredi de 17h00 à 18h00

PARMAIN	185 €
HORS-PARMAIN	200 €

Bachata

Samedi de 14h00 à 15h30

PARMAIN	210 €
HORS PARMAIN	225 €

Salsa Cubaine

Samedi de 15h30 à 17h00

PARMAIN	210 €
HORS PARMAIN	225 €

NOUVEAU

Bachata/Salsa

Vendredi de 20h15 à 22h15

PARMAIN	250 €
HORS PARMAIN	265 €



Détente

CHANGEMENT
D'HORAIRE

Pilates

Lundi – *Nadia*

Débutant de 19h30 à 20h30
Tous niveaux de 20h30 à 21h30
ou

Vendredi – *Gaëtan* de 18h45 à 19h45

PARMAIN	195 €
HORS PARMAIN	210 €

Tapis de sol obligatoire

Relaxation & Sophrologie

Vendredi de 10h00 à 11h00

PARMAIN	195 €
HORS PARMAIN	210 €

Tapis de sol & couverture obligatoire

Yoga HATHA VINYASA

Mercredi de 19h45 à 21h00

PARMAIN	225 €
HORS PARMAIN	240 €

Tapis de sol obligatoire

Yog-Pilates

Samedi de 10h00 à 11h00

PARMAIN	205 €
HORS PARMAIN	220 €

Tapis de sol obligatoire

NOUVEAU

Yoga Yin & Yang

Jeudi de 10h00 à 11h30

PARMAIN	225 €
HORS-PARMAIN	240 €

Qi Gong

Jeudi de 10h00 à 11h00

PARMAIN	195 €
HORS-PARMAIN	210 €

Body Zen

Samedi de 9h00 à 10h00

PARMAIN	195 €
HORS-PARMAIN	210 €



Divers

Arts Plastiques

À partir de 8 ans

Jeudi

Enfants de 18h00 à 19h00
Ados / Adultes de 19h00 à 20h30

TARIFS	Enfants	Ados/Adultes
PARMAIN	215 €	255 €
HORS-PARMAIN	230 €	270 €

Atelier Créatif

À partir de 8 ans / Un samedi sur deux

Samedi de 10h00 à 12h00

TARIFS	Par projet	Annuel
PARMAIN	50 €	225 €
HORS-PARMAIN	65 €	240 €

Cinéma & Audiovisuel

À partir de 12 ans

Jeudi de 18h30 à 20h00

PARMAIN	235 €
HORS PARMAIN	250 €

Atelier Couture

Cours adultes

Jeudi de 20h15 à 21h45
Vendredi de 18h15 à 20h15

TARIFS	1h30	2h
PARMAIN	150 €	195 €
HORS-PARMAIN	175 €	210 €

Machine à coudre obligatoire



Marche

Lundi de 9h30 à 12h00

TARIF UNIQUE	40 €/ an
--------------	----------

