

2026 – 2027



ACTIVITES

18 rue de la Pépinière **92360 Meudon-la-Forêt**
Tél. 01 40 94 06 26 aux horaires des permanences
asso.familiale.mlf@gmail.com
Site WEB
associationfamilialemeudonlaforet.fr

PRESENTATION DE L'ASSOCIATION



C'est une Association, de type Loi 1901.

Actuellement présidée par Gérard Chastres, elle a pour but :

- de regrouper les familles et de recueillir leurs préoccupations,
- de défendre leurs intérêts et de les représenter auprès des pouvoirs publics,
- de proposer des activités d'entraide ainsi que culturelles, de loisirs et sportives.

Elle s'inscrit dans le grand mouvement familial en adhérant à l'UDAF et à l'UNAF.

Elle se veut aconfessionnelle, apolitique et sans but lucratif.

Elle est animée par des bénévoles qui, depuis 1962, se relaient pour en assurer l'existence. ■

Aujourd'hui notre Association poursuit ses activités qu'elle vous présente dans les pages suivantes.

Certaines activités textiles, broderie, tricot, patchwork se continuent également en période de vacances mais nécessitent la présence d'un bénévole adhérent de l'Association dont le nom doit être transmis au secrétariat.

Les autres activités sont concomitantes aux périodes scolaires.

L'Association recherche des BENEVOLES & nouvelles activités

Vous avez déjà sans doute programmé vos heures de loisirs pour la prochaine rentrée scolaire, mais avez-vous pensé au bénévolat ?

Nous serions heureux de vous accueillir dans nos équipes.

D'accompagnement scolaire, d'alphabétisation et de français langue étrangère,

D'autres activités, tel que le patchwork la marche dynamique et la marche tranquille, ont également besoin de votre aide au sein de notre Association.

PARTAGER UNE PASSION

Vous pourriez aussi avoir envie de partager votre savoir et de créer une autre activité ! Vous pratiquez déjà une activité et vous souhaiteriez la partager : photographie, montage de film, philatélie, cartes postales, peinture, des astuces en tous genres etc... Nous pouvons vous proposer quelques créneaux encore disponibles dans nos locaux de l'Association Familiale de Meudon-la-Forêt.

Certains de l'intérêt que vous portez aux gens qui vivent auprès de vous, contactez-nous!

Mise en forme et rédaction



Annette FLAVIER



Gérard CHASTRES

L'ASSOCIATION FAMILIALE VOUS PROPOSE

ADHESION, INSCRIPTION ET PERMANENCE.	4
TARIFS	5
 ACTION SOCIALE :	
AIDE A LA SCOLARITÉ - Accompagnement scolaire enfants du CP au CM2	6
AIDE A LA SCOLARITÉ - Accompagnement scolaire de la 6ème à la 3ème	7
ALPHABETISATION - FLE (FRANÇAIS LANGUE ETRANGERE)	8
BABY-BOURSE	9
 ACTIVITES :	
ANGLAIS ADULTES	10
AQUAGYM	17
ATELIER MÉMOIRE	9
AU BONHEUR DES LIVRES	10
BRODERIE	13
CARTONNAGE	13
COUTURE	13
GENEALOGIE « NOUVEAU »	14
GYMNASTIQUE « BIEN ÊTRE »	14
GYMNASTIQUE EN MUSIQUE	14
GYMNASTIQUE DOUCE ZEN	15
GYMNASTIQUE « EQUILIB'GYM » « NOUVEAU »	15
HORLOGERIE	12
MARCHES Lente, Tranquille, Dynamique	17
PATCHWORK	9
SCRAPBOOKING AMERICAIN « NOUVEAU »	12
SORTIES LOISIRS	11
SORTIES SPECTACLES	11
TENNIS de TABLE	16
TRICOT - CROCHET	12
YOGA - VITALITÉ	16

Connaître : UDAF / UNAF	8
Calendrier scolaire	18
Fiche d'adhésion	19
Plan de situation géographique	20

ADHESIONS & INSCRIPTIONS

EN DEBUT D'ANNEE

Pour participer aux activités de l'Association Familiale vous devez y adhérer et verser une cotisation annuelle de **15 €**. Toute adhésion enregistrée à partir de mi-mai sera valable pour l'année suivante.

A cette adhésion viendra s'ajouter une cotisation propre à l'activité que vous souhaitez pratiquer.

Important : un certificat médical autorisant la pratique d'une activité physique n'est plus obligatoire, votre inscription vaut déclaration de bonne santé.

Les inscriptions à l'Association et à ses activités sont reçues :

De préférence par courrier avec la fiche d'adhésion (voir page 19) au siège de l'Association 18 rue de la Pépinière 92360 Meudon-la-Forêt.

OU

- Au Forum des Loisirs le 04 septembre de 16h à 20h et le 05 septembre 2026 de 10h à 18h Gymnase Georges Millandy à Meudon-la-Forêt.

ET

- Au 18 rue de la Pépinière à Meudon-la-Forêt aux jours et heures ci-après pour toutes les activités suivantes :

Judi	10 septembre 2026	de 9h30 à 12h30
Vendredi	11 septembre 2026	de 9h30 à 12h30
Samedi	12 septembre 2026	de 9h30 à 12h30

OU EN COURS D'ANNEE AUX PERMANENCES

Des permanences sont assurées, en dehors des vacances scolaires, aux jours et heures affichés au local de l'Association et repris ci-après :

LIEU : Au siège de l'Association
18 rue de la Pépinière à Meudon-la-Forêt
Tél : 01 40 94 06 26 (aux heures des permanences – voir ci-dessous)

JOURS ET HEURES :

Mardi	de 15h à 16h	du 15 septembre 2026	à fin juin 2027
Mercredi	de 18h à 19h	du 16 septembre 2026	au 16 décembre 2026
Vendredi	de 11h à 12h	du 18 septembre 2026	au 18 décembre 2026
Samedi	de 11h à 12h	du 19 septembre 2026	à mi-juin 2027



Nous y recevons toutes les personnes désireuses d'obtenir des renseignements ou de s'inscrire à nos activités en cours d'année.

TARIFS

Pour pratiquer certaines activités il est demandé une participation aux frais comme indiqué sur le tableau ci-dessous.

ACTIVITES	TARIFS	PAGES
ACTION SOCIALE		
Alphabétisation - FLE	Gratuit	8
Baby Bourse	Voir page	9
ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE		
CP au CM2 (Cours collectifs)	Voir page	6
6 ^{ème} à la 3 ^{ème} (Cours collectifs)	Voir page	7
ACTIVITES		
Anglais Adulte	50 € par trimestre Avec dépôt de 3 chèques	10
Aquagym	55 € en octobre et 50 € en février	17
Atelier Mémoire	Gratuit	9
Au bonheur des livres	Gratuit	10
Broderie	Gratuit	13
Cartonnage	Gratuit	13
Couture	85 € septembre — 85 € février	13
Généalogie	Gratuit	14
Gymnastique « Équilib'Gym »	50 € par trimestre	15
Gymnastique en Musique (1)	50 € ou 75 € par trimestre	14
Gymnastique « Bien Être » (1)	50 € ou 75 € par trimestre	14
Gymnastique Douce ZEN	50 € par trimestre Avec dépôt de 3 chèques	15
Horlogerie	Gratuit	12
Marches-Randonnée	Participation au covoiturage éventuel (sauf tranquille & lente)	17
Patchwork	Gratuit	9
Scrapbooking américain	Gratuit	12
Sorties Loisirs	Voir page	11
Sorties Spectacles	Voir page	11
Tennis de table	115€ à l'ASM tennis de table (possibilité de 2 chèques)	16
Tricot - Crochet	Gratuit	12
Yoga Vitalité	50 € par trimestre - 1 ^{ère} séance gratuite	16

(1) 1 cours / semaine = 50 € 2 cours / semaine = 75 €.

AIDE A LA SCOLARITÉ

Avec la participation financière de la CAF

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE DES ENFANTS DU PRIMAIRE ACCUEIL COLLECTIF / SUIVI INDIVIDUALISÉ

Les enfants accueillis dans les locaux du centre social Millandy sont aidés par petits groupes ou individuellement par des bénévoles de l'Association Familiale. Des ateliers sont proposés, par les animateurs du centre social.

Les inscriptions auront lieu selon les modalités déterminées en accord avec les enseignants et qui seront précisées à l'inscription.

L'équipe travaille en relation étroite avec les parents et les écoles. Les anciens élèves ne sont pas systématiquement repris et les places sont limitées. ■

LIEU : Centre Social, 5 rue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt.

JOURS & HEURES : Lundi, mardi, jeudi et vendredi (hors vacances scolaires).
Accueil de 16h30 à 18h30.

CONDITIONS : Inscription à l'année :
Adhésion familiale : 15 € (Une adhésion par famille)

Paiement par trimestre : 11 € pour 1 enfant et tarif dégressif (primaire ou collège) à partir du 2ème 9 € et 7 € les suivants.

Les inscriptions auront lieu au centre social Millandy :

Après la rentrée scolaire : le vendredi 18 septembre 2026 à 17h00.

Les paiements se feront au moment de l'inscription (de préférence par chèque) :

Le jour de l'inscription au centre Millandy,

En cours d'année au siège de l'Association 18 rue de la Pépinière aux heures des permanences. (Voir page 4).

REPRISE DE L'ACTIVITE : Le lundi 21 septembre 2026 à 16h30

Contact centre social Millandy

Audrey VASSAL : Tél. 01 41 07 94 82

Ou standard : Tél. 01 41 07 94 94

Responsables Association Familiale



Denis VASLOT
Tél. 06 88 90 67 65

Jacky LECONTE

Tél. 06 89 30 37 18



Important : documents à fournir au Centre Millandy

Carnet de santé, dernier bulletin scolaire et une photo d'identité

AIDE A LA SCOLARITÉ

Avec la participation financière de la CAF

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE DES JEUNES DU COLLÈGE ARMANDE BÉJART

Une équipe est à l'écoute des familles pour suivre, encourager et accompagner les jeunes dans leurs parcours de réussite scolaire.

Les jeunes sont accueillis par petits groupes et sont encadrés par des intervenants qui les aident dans l'acquisition de méthodes, de connaissances et d'autonomie dans le travail scolaire mais aussi à travers différents ateliers ludo-éducatifs qui permettront de renforcer l'estime de soi.

Tout au long de l'année scolaire les intervenants collaborent en relation étroite avec les familles et le collège à travers des rencontres et des actions. ■

Lieu : Centre social, 5 rue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt.

Jours & heures :

Mardi, jeudi et/ou vendredi 2 jours de travail scolaire (hors vacances scolaires)
de 17h à 19h au Centre social.

(Les mercredis et les samedis sont proposés et gérés par la mairie, avec des ateliers ludo-éducatifs de 14h à 17h. Salle Jules Verne).

Conditions :

Adhésion familiale :	15 € (une adhésion par famille)
Paielement par trimestre :	11 € pour 1 enfant et tarif dégressif (collège ou primaire) à partir du 2 ^{ème} enfant 9 € et 7 € les suivants.

La fiche de préinscription est à retirer au centre social Millandy à l'accueil à partir de fin août. Elle est à rendre avant le 12 septembre 2026.

Remplir la fiche de préinscription que vous remettrez au centre social avec la photocopie des bulletins scolaires 2025-2026 et de l'emploi du temps 2026-2027. Pour l'inscription, parent et enfant doivent être présent et apporter **Carnet de santé et une photo de l'enfant**.

Les rendez-vous d'inscriptions définitifs :

Ils se feront sur rendez-vous, suite à la commission d'attribution, au centre Social Millandy.

Les paiements se feront de préférence par chèque au siège de l'Association au 18 rue de la Pépinière aux heures des permanences après inscription préalable au centre Social Millandy. La fiche d'adhésion de l'Association Familiale est à votre disposition dans cette plaquette ou au centre social, et pour les adhérents dans le bulletin de juillet.

Contacts :

Association Familiale : Gérard CHASTRES Tél. 06 60 05 62 94

Centre social Millandy : Redwane BOUIDDOUH Tél. 01 41 14 65 22

Ou accueil Centre social Millandy : Tél. 01 41 07 94 94

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Mardi 3 novembre 2026 à 17h00 et s'achèvera le vendredi 25 juin 2027. Une préparation au Brevet est réservée aux élèves de 3ème en juin 2027.

ALPHABETISATION - FLE (Français Langue Etrangère)

S'adresse à tous ceux qui veulent apprendre le français, à ceux qui le comprennent et le parlent et qui souhaitent l'améliorer.

Une équipe de monitrices et de moniteurs est là pour vous aider.

Les élèves ne seront acceptés qu'après avoir été soumis à des tests pour évaluer leurs connaissances et en fonction de nos possibilités d'accueil. (inscriptions & tests voir page 4)

Il est demandé aux élèves qui auront été acceptés pour l'année **d'être présents régulièrement aux cours.** ■

REPRISE DES COURS : le lundi 21 septembre 2026

2 fois deux heures par semaine **en fonction de nos possibilités**, soit les :

<u>JOURS ET HEURES :</u>	Lundi	de 14h00 à 16h00	Mardi	de 14h00 à 16h00
	Jeudi	de 14h00 à 16h00	Vendredi	de 14h00 à 16h00

Lieu : Centre Social Millandy, 5 rue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association.

Renseignements et adhésions : Au siège de l'Association.

18 rue de la Pépinière à Meudon-la-Forêt - Tél. 01 40 94 06 26 aux heures des permanences.

Responsable de l'activité :

Odile PILLOT
Tél. 06 29 37 21 96



Si le bénévolat pour l'alphabétisation vous intéresse vous pourrez assister à quelques cours avec l'accord du bénévole, de même faire lire ou écrire un élève. Vous recevrez un accueil sympathique de notre équipe. Cela vous permettra de tester vos capacités pour cette action.

CONNAITRE L'UDAF 92 & L'UNAF

L'Association Familiale de Meudon-la-Forêt est affiliée à l'**UDAF 92** (Union Départementale des Associations familiales des Hauts-de-Seine) qui est elle-même membre de l'**UNAF** (Union Nationale des Associations familiales).

L'UDAF 92 représente l'ensemble des familles du département auprès des Pouvoirs Publics et plus particulièrement :

De la Caisse d'Allocations Familiales, du Comité de Protection de l'Enfance, des Conseils d'Administration des HLM, du Centre Communal d'Action Sociale.

L'UDAF 92 cherche à améliorer les conditions de vie des familles, en donnant son avis aux Pouvoirs Publics sur les questions d'ordre familial et en proposant des mesures dans leur intérêt.

35 associations familiales sont adhérentes à l'UDAF 92 regroupant 5569 familles au 31-12-2024. Certaines de ces associations sont réunies en fédérations d'associations familiales des Hauts-de-Seine qui sont elles-mêmes adhérentes à l'UDAF 92.

UDAF 92 : 10 Bis Avenue du Général Leclerc 92210 Saint-Cloud.

<https://www.udaf92.fr/zoom-association/>

UNAF : 28 Place Saint-Georges 75009 Paris.

BABY BOURSE

Pour que la garde-robe de bébé ou le matériel de puériculture puissent continuer à servir ou pour les renouveler :

Venez profiter de ce service mis à la disposition des familles deux fois par an : à l'automne et au printemps. ■

Un affichage sur la voie publique est mis en place

15 jours avant les journées retenues

DATES : Automne 2026 : 13, 14 & 15 novembre 2026.

Printemps 2027 : 19, 20 & 21 mars 2027.

Du vendredi au dimanche (les modalités et l'enregistrement sont dans les bulletins de juillet 2026 et décembre 2026 ainsi que sur le site internet).

LIEU : Au siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière à Meudon-la-Forêt.

Conditions : Une participation de 10% sera retenue sur la vente ou 5% si adhérent à une association familiale.

Responsable de l'activité :

Evelyne FRERE

Tél. 06 72 57 52 73

assefrere@yahoo.com



PATCHWORK

Autrefois, récupération et utilisation de bouts de tissus. Aujourd'hui, travail d'art.

Nul besoin de savoir coudre mais, si vous avez le goût des tissus, des formes, des couleurs, si vous aimez le travail bien fait et d'une grande créativité, alors venez nous rejoindre ! ■

JOURS ET HEURES : Lundi de 13h30 à 16h30

Lieu : Au siège de l'Association 18 rue de la Pépinière Meudon-la-Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Après les inscriptions

Responsable de l'activité :

Jacqueline BOYAVAL

Tél. 06 13 59 67 22



ATELIER MÉMOIRE

Cet atelier a pour but d'entretenir sa mémoire, d'acquérir des techniques de mémorisation sous forme d'exercices ludiques. Vous ferez travailler vos neurones tout en prenant du plaisir. ■

JOURS ET HEURES : Un mercredi par mois de 14h30 à 15h30

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Mercredi 23 septembre 2026

Responsable de l'activité :

Patricia TARPINIAN

Tél. 06 79 51 56 46



ANGLAIS Adultes

Adultes ces cours d'Anglais sont destinés à **toutes** les personnes désireuses de réactiver, de conserver ou d'améliorer leurs connaissances en anglais. ■

JOUR ET HEURES : Mardi 8h30 à 9h45 et 9h45 à 11h - Intermediate Level and above –
ADULTES Mardi 11h à 12h15 - Elementary Level -

Professeur : Bob CARTER



Lieu : Au Siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière Meudon-la-Forêt.

Conditions : Adhésion à l'Association Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Mardi 22 septembre 2026

Responsables de l'activité :



Françoise BONHERBE

Tél. 06 74 40 55 37

fwbonherbe@yahoo.fr



Gérard CHASTRES

Tél. 01 46 31 62 94

gerard.chastres@laposte.net

AU BONHEUR DES LIVRES

Découvrez le plaisir de lire ensemble, d'échanger et de partager vos lectures et vos coups de cœur ... et toujours en toute convivialité ! Si telles sont vos attentes, vous êtes les bienvenus !■

Jours et Heures : Un mercredi par mois de 14h à 16h

Lieu : Au siège de l'Association 18 rue de la Pépinière Meudon-la-Forêt.

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Le mercredi 07 octobre 2026

Responsables de l'activité :



Annette FLAVIER

Tél. 06 30 47 03 73

ac.flavier@orange.fr



Catherine DUPONT

Tél. 06 05 13 05 52

jrcathydupont@orange.fr

SORTIES LOISIRS & SPECTACLES

Modalités d'inscription pour les sorties et les spectacles :

- Par courrier pour le 2ème semestre 2026 à réception du bulletin de juillet 2026 et aux permanences à partir de septembre 2026.
- Par courrier pour le 1er semestre 2027 à réception du bulletin de décembre 2026 et aux permanences à partir du mardi 12 janvier 2027. ■

Conditions : Adhésion à l'Association et paiement à l'inscription (un chèque par sortie/spectacle).

Les programmes seront diffusés sur le site internet et sur les bulletins de juillet et décembre.

SORTIES LOISIRS

Les sorties loisirs sont organisées selon un rythme semestriel et réparties comme définies ci-après :

Sorties dans Paris : visites quartiers, musées ou lieux typiques.

Les visites sont prévues avec un guide. Il faut se rendre sur le lieu de rendez-vous par ses propres moyens et prévoir une durée de visite d'environ 1h30.

Les prix des sorties peuvent varier, selon les lieux visités et sont indiqués dans les 2 bulletins diffusés en juillet et décembre. ■

Responsables de l'activité :



Françoise BONHERBE
Tél. 06 74 40 55 37
fwbonherbe@yahoo.fr



Sylvie FRANCOIS
Tél. 06 08 96 48 07
sylviechristian0436@orange.fr



Gérard CHASTRES
Tél. 06 60 05 62 94
gerard.chastres@laposte.net

SORTIES SPECTACLES

Des spectacles au Centre d'Art et de Culture de Meudon et à l'Espace Robert Doisneau de Meudon-la-Forêt sont proposés à (6€ - 10€ et 18€ selon la représentation) avec transport éventuel en car pour le CAC. ■

Le paiement des places devant s'effectuer 10 jours avant chaque spectacle, les désistements de moins de 10 jours ne seront pas remboursés, sauf si une liste d'attente le permet ou que le spectacle soit annulé.

Responsables de l'activité :



Sylvie FRANCOIS
Tél. 06 08 96 48 07

Nicole RAOULD
Tél. 01 46 30 93 06



HORLOGERIE

A la recherche du temps perdu...

Nous vous proposons de découvrir les secrets de l'horlogerie mécanique : pendules, réveils, montres... ■
Cette activité se déroule une fois par semaine.

JOURS ET HEURES : Mardi de 9h à 12h et ponctuellement l'après-midi.

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Le mardi 22 septembre 2026

Inscription possible selon le nombre de place disponible.

Responsables de l'activité :



Christian HANQUET
Ancien professeur
d'horlogerie à Paris

Joël GIRARDIERE
Tél. 06 11 69 48 12



TRICOT ET CROCHET

Le tricot n'est plus une nécessité, il est devenu un loisir puis un art consacré par les « café-tricot » et de multiples manifestations : la journée mondiale, la semaine internationale du tricot, le défi de « l'écharpe des records » et le tricot solidaire à travers des créations au bénéfice d'œuvres caritatives ou humanitaires. ■

JOURS ET HEURES : Jeudi de 14h00 à 17h00.

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Après les inscriptions.

Responsables de l'activité :

Patricia CHAIGNOT
Tél. 06 85 81 76 80



SCRAPBOOKING AMERICAIN

Le scrapbooking américain est l'art de mettre en valeur des photos, en créant des albums dont la forme et la décoration suivent des thèmes choisis (Noël, anniversaire, naissance, voyage etc...).

Dans cet atelier vous apprendrez donc à fabriquer vos propres albums, leur décoration ainsi que de nombreux pop-up permettant de dynamiser vos pages, pour en faire des objets uniques pour vous-même ou pour offrir. ■

JOURS ET HEURES : Un jeudi par mois de 14h à 17h.

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Jeudi 24 septembre 2026.

Responsables de l'activité : Corinne DUMONTET Tél. 06 71 03 80 08

COUTURE

Si vous avez l'étoffe d'un patron, si vous savez prendre des mesures, si vous savez faire le point ou tailler un costume et même si vous avez tout à apprendre ou besoin de tailler une bavette de temps en temps, experte ou non, nous vous attendons. L'association dispose de machines à coudre. ■

JOURS ET HEURES : Vendredi de 14h30 à 17h et le Samedi de 9h30 à 12h.

Conditions : Adhésion à l'Association Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Vendredi 25 septembre 2026.

Responsable de l'activité : Joselyne JULLIEN
Tél. 06 62 77 46 01



BRODERIE

L'Association vous propose un atelier libre de broderie. Il est ouvert à toute personne désireuse d'apprendre, de partager ou d'échanger son savoir.

Les débutantes sont accueillies avec plaisir, s'intègrent rapidement et acquièrent vite les bases des différents points (point de croix, petit point, hardanger, blackwork...)

Il est possible d'utiliser nos broderies pour décorer des boîtes cartonnées que nous fabriquons. ■

JOURS ET HEURES : Mardi de 14h à 17h.

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Après les inscriptions.

Responsables de l'activité :



Liliane BOULLET
Tél. 06 10 63 84 24



Catherine DANGAIX
Tél. 06 33 79 20 01



Thérèse CHASTRES
Tél. 06 50 64 82 82



CARTONNAGE

Le cartonnage est une activité de loisirs créatifs, vous fabriquez des objets utiles, originaux ou décoratifs. Vous les recouvrez avec du tissu ou du papier, selon vos envies. ■

JOURS ET HEURES : Un Mercredi par mois de 14h à 17h.

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Mercredi 30 septembre 2026.

Responsables de l'activité :



Thérèse CHASTRES
Tél. 06 50 64 82 82



Chantal LEPINEAU
Tél. 06 71 38 65 06

GENEALOGIE

Si vous êtes intéressé par la recherche de vos ancêtres, venez nous rejoindre ! Apporter en 1er le livret de famille de vos parents ou de vos grands-parents. Vous aurez toutes les Informations pratiques pour commencer ou poursuivre votre généalogie. ■

JOURS ET HEURES : Jeudi de 14h à 17h.

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Vendredi 2 octobre 2026.

Lieu : au siège de l'Association 18 rue de la Pépinière.

Responsables de l'activité : Nicole JACQUET Tél. 06 15 97 35 90



GYM. EN MUSIQUE

Ce cours se déroule en musique et aborde différentes techniques de mise en forme : stretching (*travail d'étirement*), assouplissements des articulations, renforcement des groupes musculaires dont les abdos-fessiers, exercices de coordination, d'équilibre et de rythme. Du petit matériel est utilisé : bâtons, ballons, élastiques, haltères, disques, lests, steps, barres.

La méthode Pilates reste un des fondements de cet enseignement.

En résumé ce cours est construit pour acquérir, améliorer et conserver une bonne condition physique. ■

JOURS ET HEURES :

Mardi :	salle bleue	de 10h à 11h	
Mardi :	salle blanche	de 11h à 12h	19h30 à 20h30
Jeudi :	salle blanche	de 09h à 10h	10h à 11h 19h30 à 20h30



Lieu : Gymnase Millandy, 3 avenue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt.

GYM. « BIEN ETRE »

Ce cours se déroule aussi en musique et mobilise en douceur toutes les articulations, entretient la musculation, améliore l'équilibre, la coordination, prévient d'éventuelles lombalgies par un travail du dos approprié et cultive la mémoire. Les mêmes matériels sont utilisés.

La méthode Pilates est aussi employée. Ce cours permet de conserver une bonne condition physique et contribuera à un vieillissement réussi. ■

JOURS ET HEURES :

Mardi :	salle bleue	de 9h à 10h
Jeudi :	salle blanche	de 11h à 12h

Lieu : Gymnase Georges Millandy 3 avenue Georges Millandy, à Meudon-la-Forêt.

POUR LES DEUX ACTIVITES il est possible de s'inscrire à un ou deux cours !

Conditions : Adhésion à l'Association Tarif : voir page 5.

REPRISE DES ACTIVITÉS : Mardi 15 septembre 2026.

Professeur : Michèle COUTURIER Tél. 01 46 30 36 68



GYM. EQUILIB'GYM

Bougez, souriez... en musique !

Vous êtes jeune actif, senior ou retraité ? Vous souhaitez entretenir votre forme, gagner en équilibre et partager un moment convivial ?

Ce cours est accessible à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau. Chacun pratique à son rythme, dans une ambiance chaleureuse, dynamique et motivante.

Au programme :

- Équilibre et prévention des chutes. Renforcement musculaire en douceur.
- Mobilité, souplesse et coordination. Exercices pour stimuler la mémoire et les réflexes.
- Étirements et relaxation. Des musiques entraînantes pour bouger avec plaisir.

L'objectif est de préserver votre forme, votre autonomie et votre bien-être tout en profitant d'un moment de détente et de convivialité.

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi, venez bouger avec Natalia !

Séance d'essai bienvenue. Rejoignez-nous et faites le plein d'énergie dans la bonne humeur ! ■

JOUR ET HEURE :

Vendredi salle blanche de 11h à 12h

Lieu : Gymnase Georges Millandy, 3 avenue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association Tarif : voir page 5.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Vendredi 18 septembre 2026.

Educatrice sportive :

Natalia PARAMONOVA Tél. 06 65 64 41 81



GYM. DOUCE ZEN

Professeur diplômé de la Fédération Française des Arts Énergétiques chinoises (FAEMC) il vous propose de pratiquer des exercices doux et lents pour maintenir la bonne santé et vieillir en bonne forme avec la gym douce chinoise.

La séance d'une heure alterne des postures statiques avec des enchaînements très courts (exécutés lentement), souvent pratiqués en musique douce.

Les étirements lents des muscles, tendons et articulations sont rythmés avec une respiration lente et profonde pour une meilleure circulation de l'énergie dans notre corps et la prévention des maladies.

Ces exercices doux et lents se pratiquent généralement debout. Mais on peut aussi suivre ces séances assis.

Une sensation de bien-être et de calme intérieur se produit assez rapidement par cette pratique ancienne à la portée de tous. L'apprentissage est facile et agréable. ■

JOURS ET HEURES : Mercredi de 10h à 11h.

Lieu : Au Siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière Meudon-la-Forêt.

Conditions : Adhésion à l'Association Tarif : voir page 5.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Mercredi 23 septembre 2026

Professeur Bob CARTER



TENNIS DE TABLE : Initiation et perfectionnement

Ambiance amicale qui permet à chacun de participer suivant ses moyens, ses possibilités, quel que soit son âge (chaussures sport exigées, prêt de raquettes possible). ■

JOURS ET HEURES : Jeudi de 17h30 à 20h

Lieu : Gymnase Vignaud, 14 Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny Meudon-la-Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association Familiale de Meudon-la-Forêt.

Les paiements se feront à la section Tennis de table de l'ASM sur présentation de la carte d'adhérent.

Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITE : Jeudi 10 septembre 2026 si adhésion réglée

Responsables de l'activité :

Anne GANTOIS



Tél. 06 83 85 33 06

Sylvie FRANCOIS



Tél. 06 08 96 48 07

Emmanuel HUSSENOT



Tél. 06 08 60 08 14

YOGA VITALITE

Les séances sont dynamiques, debout et au sol, qui renforcent la vitalité physique et qui apportent une harmonie entre le corps et l'esprit. Relaxation guidée en fin de séance. ■

JOURS ET HEURES :

Lundi et jeudi de 11h à 12h15

Lieu : Au Siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière Meudon-la-Forêt.

Conditions :

Adhésion à l'Association

Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITE : lundi 5 octobre 2026

Responsable activité : Aurore GAUER

Tél. 06 10 35 25 17



AQUAGYM

L'aquagym peut être pratiquée par le plus grand nombre, jeunes et moins jeunes. Inutile d'être un champion. ■

JOURS ET HEURES : Lundi de 15h00 à 15h45
Vendredi de 11h40 à 12h25

Lieu : Piscine municipale Guy Bey
23 rue Charles Infroit 92 190 Meudon

Conditions : Adhésion à l'Association
Tarif : voir page 5

Le dépôt de 2 chèques (1 par semestre) sera la seule garantie d'une inscription pour l'année.
Le nombre de places est limité à 35 par session.

Les adhérents sont tenus impérativement de quitter le bassin à la fin des cours.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Lundi 14 septembre 2026 & vendredi 18 septembre 2026

Responsable de l'activité :



Liliane BOULLET
Tél. 06 10 63 84 24



Patricia RENARD
Tél. 06 11 10 20 30



Sylvie RENAUD
Tél. 06 28 39 24 17

MARCHES (Dynamique - Tranquille - Lente)

Lundi (Dynamique) : La sortie se déroule à un rythme de 4 à 5 km/h. Le lieu de balade n'est jamais le même et sa durée peut varier d'une fois sur l'autre. La durée est de 2h à 2h30.
Participation financière si covoiturage. ■

Lieu de rendez-vous : à l'entrée du parc du Tronchet à 9h ou 9h30

Responsable de l'activité : Yves TISSERAND
Tél. 06 31 93 33 01



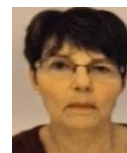
Mercredi (Tranquille) : La durée est de 2 heures maximum dans les bois de Meudon. ■

Responsables de l'activité :



Patricia CHAIGNOT
Tél. 06 85 81 76 80

Chantal DEMAISON
Tél. 06 62 32 76 94



Mercredi (Lente) : La durée est de 1 heure à 1h30 dans les bois de Meudon. ■

Responsable de l'activité :

Monique BAUDON
Tél. 06 78 95 21 14



Lieu de rendez-vous : marche tranquille et lente 9h30 à l'entrée du Parc du Tronchet.

Conditions pour les 3 activités : Adhésion à l'Association par courrier ou aux permanences.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Après les inscriptions

Calendrier scolaire 2026-2027

Vacances	Zone A	Zone B	Zone C
	Académies : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers, Corse	Académies : Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Rennes, Reims, Strasbourg	Académies : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
Pré rentrée enseignants	Lundi 31 août 2026		
Rentrée des élèves	Reprise des cours : mardi 01 septembre 2026 sauf Corse jeudi 3 septembre 2026		
Vacances Toussaint	Fin des cours : samedi 17 octobre 2026 Reprise des cours : lundi 2 novembre 2026		
Vacances de Noël	Fin des cours : samedi 19 décembre 2026 Reprise des cours : lundi 4 janvier 2027		
Vacances d'hiver	Fin des cours Samedi 13 février 2027 Reprise des cours Lundi 1 mars 2027	Fin des cours Samedi 20 février 2027 Reprise des cours Lundi 08 mars 2027	Fin des cours Samedi 6 février 2027 Reprise des cours Lundi 22 février 2027
Vacances de printemps	Fin des cours Samedi 10 avril 2027 Reprise des cours Lundi 26 avril 2027	Fin des cours Samedi 17 avril 2027 Reprise des cours Lundi 3 mai 2027	Fin des cours Samedi 3 avril 2027 Reprise des cours Lundi 19 avril 2027
Vacances d'été	Fin des cours : samedi 03 juillet 2027		

Les classes vaqueront le vendredi 7 mai 2027. Le départ en vacances a lieu après la classe.

La reprise des Cours le matin des jours indiqués.

Les vacances débutant le samedi, pour les élèves qui n'ont pas cours ce jour-là, le départ a lieu le vendredi après les cours.

Reprise le jeudi 2 septembre 2027.

FORUM DES LOISIRS lieu gymnase Millandy

Rendez-vous sur le stand N°18 de l'Association Familiale

Le vendredi 4 septembre de 16h à 20h

&

Le samedi 5 septembre de 10h à 18h

ASSOCIATION FAMILIALE de Meudon la Forêt 18 Rue de la Pépinière
92360 Meudon-la-Forêt
ADHESION de septembre 2026 à septembre 2027

☐ Renouvellement de mon adhésion

☐ Nouvelle adhésion

Nom Mme Prénom Date de naissance :
 Jour/Mois/Année

Nom M. Prénom Date de naissance :

Situation maritale : A = ☐ pacsé(e) B = ☐ concubin C = ☐ célibataire D = ☐ divorcé(e)
 M = ☐ marié(e) P = ☐ monoparental V = ☐ veuve (f)

Adresse CP

Ville

Tél. dom. Tél. portable Mme Tél. portable M.

Adresse email (en majuscule) Mme

Adresse email (en majuscule) M.

Nombre d'enfants Mineurs

Nombre d'enfants Majeurs

	Nom et Prénom des enfants mineurs	Sexe F/M	Date de naissance : J/M/A
1			
2			
3			
4			
5			

Signature Adhérent :	Enregistrement Par l'Association Familiale
Date :	Nom :
	Prénom :
	Date :

COTISATION ANNUELLE par famille : 15 €

Chèque N° : Banque ou Préciser si Espèces

☐

Règlement de préférence par chèque signé et libellé au nom de L'ASSOCIATION FAMILIALE DE MLF

ACTIVITES

Anglais adultes	Gym. "bien-être"	Patchwork
Aquagym	Gym. en musique	Scrapbooking américain
Atelier mémoire	Gym. douce Zen	Sorties loisirs
Au bonheur des livres	Gym. Équilib'Gym	Sorties spectacles
Broderie	Horlogerie	Tennis de table
Cartonnage	Marche dynamique du lundi	Tricot - Crochet
Couture	Marche lente du mercredi	Yoga vitalité
Généalogie	Marche tranquille du mercredi	

ACTION SOCIALE

Aide sociale	Baby bourse 2026-2027	Accompagnement scolarité collège
Alphabétisation FLE		Accompagnement scolarité primaire

Chez ROUGIER & PLE à VELIZY remise de 10% sur présentation de la carte d'adhérent

Enregistrement informatique fait le par

PLAN DE SITUATION GÉOGRAPHIQUE



Siège social Pépinière

Gymnase Millandy

Gymnase Vignaud

Centre social Millandy

Parc du Tronchet

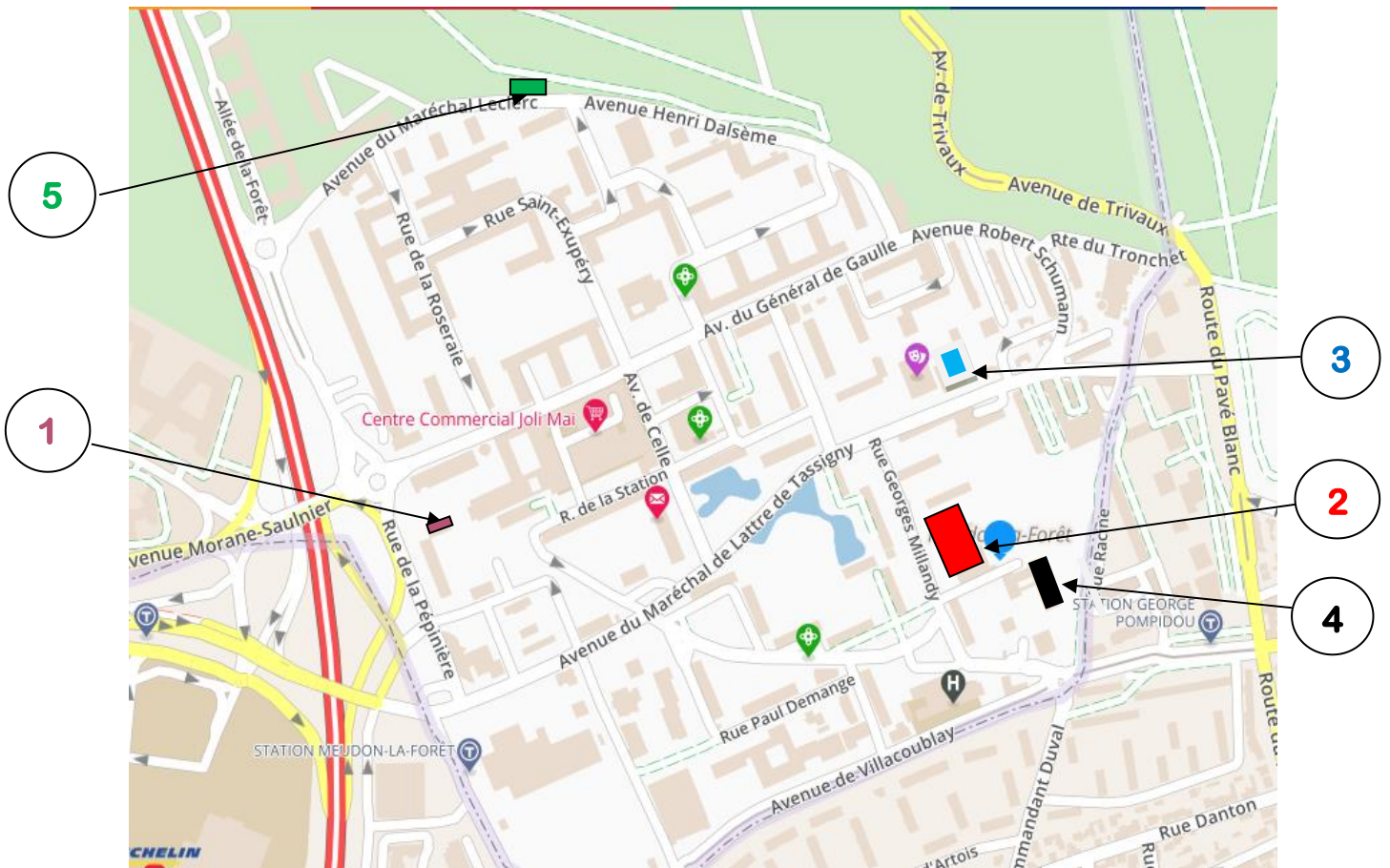
1

2

3

4

5



Imprimé par Copiver entreprise engagée