

## Escales culturelles

### Sorties culturelles

Véronique Daubenfeld

Visites guidées – Transport en bus tout confort

- 1 Jeudi par mois d'octobre à juin, hors vacances scolaires toutes zones

Tarif annuel : 96 € + 23 € par sortie en 1/2 journée et 60 € par sortie en journée

Tarif au ticket : 48 € en 1/2 j<sup>ée</sup> et 85 € en journée

### Dessin-Peinture-Modelage

Bénédicte Charpentier

9 stages mensuels (de 4, 6 ou 8h par mois) R

- Mercredi de 14h à 18h, ou 18h à 22h
- Jeudi, Vendredi ou Samedi de 10h à 18h

et exposition en juin

ou carte de 11 cours de 2h

ou stage d'été de 3 jours

Tout public (enfant+6 ans, adolescent ou adulte)

Tarif à partir de 420 € en fonction de la durée

### Club de Généalogie

Jacques Atger

- 2 Vendredis par mois de 14h à 16h T

Tarif annuel : 16 €

### Scrabble adultes

Nadine Cazoulat

- Mardi et Jeudi de 13h30 à 16h45 T

Tarif annuel : 46 €

### Club de Lecture

Christine Atger

- 1 Vendredi par mois de 16h à 18h T

Tarif annuel : 16 €

**Les activités ont lieu à Verneuil sur Seine :**

dans nos locaux au 9 allée des Tamaris T,

ou salle municipale Arthur Rimbaud pour les arts R

## Inscriptions

- [associationtamaris.com/inscriptions](http://associationtamaris.com/inscriptions)

- **Jeudi 3 septembre 2026**

à l'Association Tamaris  
de 9h30 à 12h et de 17h à 19h

- **Samedi 5 septembre 2026**

au Forum intercommunal des associations  
Complexe sportif Pons à Verneuil, de 10h à 17h

## Bon à savoir

Adhésion annuelle obligatoire, payable en une seule fois et non remboursable :

- Verneuil 28 € (1<sup>er</sup> adhérent)  
ou 25 € (autres membres du même foyer fiscal)
- Autres communes : 33 € par adhérent

Possibilité de régler les activités en deux fois

Séance d'essai gratuite aux activités sportives

Cours dispensés du samedi 12 septembre 2026  
au vendredi 2 juillet 2027 (hors vacances scolaires  
et jours fériés)

Jours et horaires de cours donnés à titre  
prévisionnel

## Contact

Pour toute question administrative  
[associationtamaris@free.fr](mailto:associationtamaris@free.fr)

Pilates, Gymnastique, Circuit Training, BungyPump :  
Gina Puybasset - 01 39 65 62 63

Yoga, Qi Gong-Tai Chi, Activités Culturelles :  
Dominique Armède - 06 73 22 83 11

Permanence les jeudis de 9h30 à 11h30 (hors congés)  
9, allée des Tamaris à Verneuil - 01 39 65 92 42



Association Loi 1901 créée en 1980  
9, Allée des Tamaris – Verneuil sur Seine  
Siret : 321 214 330 00029

## Saison 2026-2027

## Sport et Culture

Activités animées par des professeurs  
diplômés

*Entre mouvement et créativité,  
trouvez votre équilibre*

Informations détaillées sur  
[associationtamaris.com](http://associationtamaris.com)



**Fitness** - Renforcement musculaire

Céline Dumoulin

- **P** Lundi 10h
- **C** Lundi 18h30
- **T** Jeudi 18h30
- **C** Samedi 9h30
- **C** Samedi 10h30
- **C** Samedi 11h30 (avec du stretching)

Tarif annuel pour 1h : 222 €

ou 184 € pour 2<sup>e</sup> cours en salle avec Céline ou Oscar**HIIT-Circuit training** Cardio+Renfo musculaire

Milena Trasmonte

- **P** Jeudi 19h

Tarif annuel pour 1h : 320 €

**Yoga Vinyasa Flow** - Yoga sportif

Milena Trasmonte

- **P** Jeudi 20h

Tarif annuel pour 1h : 320 €

**BungyPump** - Marche dynamique en extérieur

Céline Dumoulin

- Mardi 19h30
- Mercredi 10h15
- Mercredi 11h30
- Vendredi 19h15

Tarif annuel pour 1h : 230 € - Tarif au ticket : 12 €

2 randonnées par an (samedi ou dimanche)

Tarif au ticket : 12 €

**Pilates**

Céline Dumoulin

- **C** Lundi 19h30 (débutant)
- **T** Jeudi 19h30 (tous niveaux)
- **P** Vendredi 9h (intermédiaire)
- **P** Vendredi 11h (débutant)

Tarif annuel pour 1h : 222 €

ou 184 € pour 2<sup>e</sup> cours en salle avec Céline ou Oscar

Oscar Blin

- **T** Vendredi 9h30

Tarif annuel pour 1h : 222 €

ou 184 € pour 2<sup>e</sup> cours en salle avec Céline ou Oscar

Virginie Bousson

- **T** Mercredi 18h, 19h et 20h
- **T** Samedi 9h30 et 11h30

Tarif annuel pour 1h : 300 €

Milena Trasmonte

- **T** Vendredi 18h30 (tonique)

Tarif annuel pour 1h : 320 €

**Green Yoga**

Gaëlle Thomazic

- **T** Lundi 14h30 et 18h30
- **T** Mardi 9h et 10h30

Tarif annuel pour 1h15 : 360 €

**Yoga dynamique**

Virginie Bousson

- **T** Samedi 10h30

Tarif annuel pour 1h : 300 €

**Yogas du monde**

Catherine Barbe

- **T** Mardi 18h45

Tarif annuel pour 1h15 : 350 €

**Gym douce**

Céline Dumoulin

- **P** Lundi 11h
- **T** Mercredi 9h
- **P** Vendredi 10h

Tarif annuel pour 1h : 222 €

ou 184 € pour 2<sup>e</sup> cours en salle avec Céline ou Oscar

Oscar Blin

- **T** Vendredi 10h30

Tarif annuel pour 1h : 222 €

ou 184 € pour 2<sup>e</sup> cours en salle avec Céline ou Oscar**Qi Gong & Tai Chi Chuan**

Véronique Lesueur

- **P** Mardi 14h : Qi Gong
- **P** Mardi 15h : Tai Chi Chuan

Tarif annuel pour 1h : 265 € - Pour 2h : 325 €

**Les plus pour vous :**

Cours du lundi au samedi, en journée ou en soirée

Animateurs sportifs diplômés

Effectifs à taille humaine

**Les cours ont lieu à Verneuil sur Seine :**dans nos locaux au 9 allée des Tamaris **T**,

ou dans une salle mise à disposition par la ville,

Gymnase Pons **P** ou Gymnase Coubertin **C**,ou salle Arthur Rimbaud pour les arts **R**Informations détaillées sur  
**associationtamaris.com**