



SAISON 2025 - 2026

GUIDE DES SPORTS

FAITES DU SPORT AVEC L'USM MALAKOFF

www.usmmalakoff.fr

L'USM MALAKOFF

Association loi 1901, l'USM Malakoff est un club omnisports regroupant plus de 45 activités dans 21 sections sportives. Comme toute association, l'USMM est dirigée par un Comité Directeur chargé d'administrer et de gérer l'association.

L'USM Malakoff est portée par un double projet associatif : **éducatif** d'une part, **social** et **humain** de l'autre. Axé sur le sport compétition et pratique loisirs, ce projet est aussi pluridisciplinaire et transversal.

NOS OBJECTIFS

FORMATION

Notre club développe la formation des jeunes au travers des écoles de sport dès 2 ans et demi.

AMBITION

Voir évoluer nos équipes et surtout pouvoir permettre à chacun de pratiquer le sport qui lui correspond.

VALEURS

L'USMM défend le sport comme un moyen d'apprendre le vivre ensemble, par le respect de l'autre, le fair-play, la non-violence. Mais aussi, en tant qu'outil de développement personnel favorisant le dépassement de soi, le mérite, la combativité et l'esprit de compétition.

1. **Arts Martiaux**
2. **Athlétisme**
3. **Badminton**
4. **Basketball**
5. **Escrime**
6. **Fitness & Danse**
7. **Football**
8. **Gym Artistique**
9. **Gym Loisirs**
10. **Handball**
11. **Multi-boxe**
12. **Multisports**
13. **Mölkky**
14. **Natation**
15. **Pétanque**
16. **Sport Santé**
17. **Tennis**
18. **Tennis de table**
19. **Tir Sportif**
20. **Volley-ball**
21. **Yoga**

QUELQUES CHIFFRES

- 80** Années d'expérience en formation et compétition
- 60** Salariés administratifs et sportifs
- 350** Bénévoles œuvrent chaque saison pour l'USMM
- 22** Partenaires nous accompagnent dans le développement de notre projet sportif et social



GUIDE DES ACTIVITÉS

Sommaire

04 Activités enfants

05 Aiki Jutsu

06 Athlétisme

07 Badminton

08 Basketball

09 Bollyx

10 Break Dance

11 Burn & Sculpt

12 Burning

13 Cardio boxing

14 Cross Point Fighting

15 Deep'n'Sculpt

16 Escrime

17 Éveil corporel

18 Football

19 Gym artistique

20 Gym loisirs

21 Handball

22 Hip-hop

23 HIIT

24 Initiation à la danse

25 Judo

26 Jujitsu

27 Karaté

28 Kendo & Iaïdo

29 Marche nordique

30 Modern Jazz

31 Mölkky

32 Multi-boxe

33 Multisports

34 My Sport Room

35 Natation

36 Pétanque

37 Pilates

38 Pil & fit

39 Qi Gong

40 Sport Santé

41 Street Jazz

42 Stretch & Sculpt

43 Taekwondo

44 Tennis

45 Tennis de table

46 Tir sportif

47 Urban Funk

48 Volley-ball

49 WOD

50 Yoga & Taï-chi

51 Zumba

52 Organisation générale

53 Aides et assurance

FAITES DU SPORT AVEC L'USM MALAKOFF

ACTIVITÉS ENFANTS



Plus d'information sur
notre site :



+ DE 20 DISCIPLINES

Pour développer ses capacités
physiques, gagner en confiance et
travailler son esprit d'équipe.

Activités à partir de :

2 ans et demi : Gymnastique

3 ans : Handball, Football, Sport Famille

4 ans : Multisports, Tennis, Judo, Karaté, Volley-ball,
Éveil corporel

5 ans : Escrime

6 ans : Taekwondo, Basketball, Athlétisme, Cross Point
Fighting (Fitness), Initiation à la danse, Tennis de table,

7 ans : Tir Sportif, Pétanque, Mölkky, Breakdance

8 ans : Multi-boxe

9 ans : Badminton

12 ans : Hip-hop, Aiki-Jutsu, Iaido

INFOS PRATIQUES

Les modalités d'inscription sont différentes selon la discipline choisie. Pour chaque activité, reportez vous aux pages sections.

Ouverture au public du siège :

- Lundi : 9h15 - 13h puis 14h - 18h
- Mardi : fermé - 14h - 19h
- Mercredi : 9h15 - 13h puis 14h - 19h
- Jeudi : fermé - 14h - 18h
- Vendredi : 9h15 - 12h15 - fermé

NB : Seules les sections Football et Handball sont présentes au siège. Les horaires de permanence sont différentes de celles du siège. Pour les autres sections : contact mail uniquement ou lors des cours.



L'**Aïki Jutsu** est un art martial développé au Japon par maître Morihei Ueshiba.

La pratique de l'Aïkido vise l'harmonisation des énergies afin d'acquérir un contrôle de toute situation conflictuelle. Ici, il n'y a pas de compétition, l'idée n'étant pas de gagner ou de perdre mais de s'améliorer vis-à-vis de soi-même.



À partir de 12 ans

INSCRIPTIONS



QR code à scanner



aikijutsu@budomalakoff.com

www.aikijutsu92.sitew.fr



Moins de 18 ans : 210€
Plus de 18 ans : 265€

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Adultes et + de 12 ans :

- Mardi : 19h30 - 21h30
- Jeudi : 20h15 - 22h

Dojo - *Gymnase Marcel Cerdan* - entrée par 37-39 rue Avaulée - 92240, Malakoff

Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-arts-martiaux

AÏKIJUTSU

Un art martial, un sport, un loisir

Section Arts Martiaux

5



La section **Athlétisme** est l'une des sections fondatrices, en 1945, de l'Union Sportive Municipale de Malakoff.

La section organise trois manifestations majeures à Malakoff :

Les Foulées de Malakoff : au mois de février la plus ancienne course hors stade des Hauts-de-Seine

Le Cross des écoles de Malakoff au mois de mars

Meeting André Motard au mois de mai sur le stade Marcel-Cerdan (*suspendu en attente de la remise en état des installations d'athlétisme du Stade Cerdan*).

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Stade Cerdan - bd Stalingrad, 92240 - Malakoff

Minimes 14/15 ans

- Lundi : 18h30 - 20h30

Cadets et plus 16/18 ans et +

- Mardi : 18h30 - 21h

- Jeudi : 18h30 - 21h

- Dimanche : 10h - 12h30

Lancers

- Lundi : 19h - 20h30

- Mercredi : 19h - 20h30

Retrouvez l'ensemble des créneaux sur :

www.usmmalakoff.fr/section-athletisme



À partir de 6 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

usmm.athletisme@laposte.net



Consultez les tarifs sur notre site internet

Retrouvez l'ensemble des informations sur le site de la section :



ATHLÉTISME

Apprentissage ludique et séances adaptées

Section Athlétisme



DR Photo : Ville de Malakoff, Laurène Valroff

BADMINTON

Convivialité et
partage

Section Badminton



À partir de 9 ans

JOURS, HORAIRES ET LIEUX

Lundi (Gymnase Duclos)

- 19h30 - 21h : Entraînement jeunes (14/17 ans) & adultes intermédiaires
- 21h - 22h30 : Entraînement adultes compétiteurs

Mercredi (Gymnase Duclos)

- 19h30 - 21h : Adultes débutants loisirs
- 21h - 22h30 : Jeu libre adultes

Judi (Gymnase Duclos)

- 18h - 19h30 : Entraînement enfants (9/14 ans)

Vendredi (Gymnase Duclos)

- 18h30 - 19h30 : Jeu libre adultes
- 19h45 - 21h : Jeu libre adultes
- 21h - 22h30 : Jeu libre adultes

Samedi (Gymnase Duclos)

- 09h - 12h : Jeu libre adultes & jeunes de + de 14 ans accompagnés d'un adhérent adulte

Dimanche (Gymnase Duclos)

- 10h30 - 12h30 : Jeu libre adultes & jeunes de + de 14 ans accompagnés d'un adhérent adulte

La section **Badminton** est ouverte à tous : jeunes comme adultes, hommes comme femmes, débutants comme compétiteurs.

Au cours de l'année, nous organisons différents tournois ou événements (pot de bienvenue, tournoi de la galette, badnight...) pour partager de bons moments sportifs dans la convivialité. En tant qu'adhérent, n'hésitez pas à y participer pour faire vivre tous ensemble notre section !

Les différentes formules d'adhésion possibles sont :

🏸 **Entraînement enfants (9 - 14 ans)** : 1 entraînement par semaine le jeudi de 18h à 19h30 encadré par un entraîneur diplômé (hors vacance scolaire)

🏸 **Entraînement jeunes (+14 ans)** : 1 entraînement par semaine le lundi de 19h30 à 21h encadré par un entraîneur diplômé, mixé avec l'entraînement des adultes débutants / intermédiaires + possibilité d'accéder au jeu libre samedi et/ou dimanche accompagné d'un adhérent adulte

🏸 **Jeu libre adultes** : 1 créneau jeu libre en semaine + jeu libre samedi et/ou dimanche et en option Entraînement adultes (3 créneaux d'entraînements encadrés par un entraîneur diplômés).

INSCRIPTIONS



QR code À scanner



contact.bad.usmm@gmail.com



Enfants / Jeunes (9-17 ans) : 170€

Adultes jeu libre (18 ans et +) : 180€

Option entraînement (18 ans et +) : 80€

Tarif étudiant : 140€

(Sur présentation d'un justificatif)

Plus d'information sur : www.usmmalakoff.fr/section-badminton

La section **Basket** a la volonté de proposer une offre sportive et civique aux Malakoffiots. Entraînements, compétitions pour tous âges mais aussi des camps de h pendant les vacances scolaires et autres événements organisés tout au long de la saison.

Le basket ce n'est pas qu'un sport à Malakoff, c'est un art de vivre, une famille, des émotions partagées par tous : accessible 10 mois sur 12 et 7 jours sur 7, permettant une pratique libre et régulière, favorisant la découverte et les valeurs du basketball, le tout dans une atmosphère conviviale et de qualité.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

École de Basket Mixte (6 à 9 ans)

- Samedi : 9h45 à 11h (U6+U7) - *Gymnase Cerdan*
- Samedi : 11h à 12h15 (U8+U9) - *Gymnase Cerdan*

U11/13 Mixte (9 à 11 ans)

- Mercredi : 17h30 - 19h - *Gymnase Cerdan*
- Vendredi : 17h - 18h30 - *Gymnase Duclos*

U13 Garçons Compétition (11 à 12 ans)

- Mardi : 17h30 - 19h - *Gymnase Cerdan*
- Vendredi : 17h - 18h30 - *Gymnase Duclos*

U15/U18 Filles Compétition (13 à 17 ans)

- Lundi : 17h30-19h - *Gymnase Lénine*
- Jeudi : 17h-19h30 - *Gymnase Duclos*

U15 Garçons (2010 à 2011)

- Lundi : 17h30 - 19h - *Gymnase Cerdan*
- Jeudi : 17h30 - 19h - *Gymnase Cerdan*

Senior Féminin (Championnat départemental)

- Vendredi : 21h à 22h30 - *Gymnase Balzano*

Basket Santé

- Lundi : 19h à 20h - *Gymnase Lénine*



À partir de 5 ans

INSCRIPTIONS



QR code à scanner



basket@usmmalakoff.fr



École de Basket : 240€

U11, U13, U15 : 260€

U17, U20, Seniors Masculin: 280€

Seniors Féminine, Anciens: 210€

Loisirs : 190€

Mutation : 60€

Retrouvez l'ensemble des créneaux sur
www.usmmalakoff.fr/section-basketball

BASKETBALL

Un art de vivre
collectif

Section Basketball



BOLLYX

Se tonifier en se
défoulant

Section Fitness & Danse



Intensité Modérée **

Le **BollyX** est un programme de fitness dansé qui s'inspire du Bollywood, danse indienne qui raconte une histoire à travers la gestuelle, la musique, le regard, le jeu de séduction. Travail du corps complet ciblant le renforcement musculaire, l'endurance, la confiance en soi et l'esprit de convivialité.

Objectifs : Accessible à tous. Des bases de danse ne sont absolument pas nécessaires. Ce cours constitue un excellent moyen de dépenser des calories et d'affiner sa silhouette de manière ludique. Il vous suffit de suivre les mouvements de votre professeur et de vous laisser aller au rythme de la musique.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Mardi : 18h30 - 19h30
- Mardi : 19h30 - 20h30

*Salle USMM - La Tréso : Passage Nord -
92240 Malakoff (par le parking en face de
la médiathèque)*

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



BOLLYX : 199€

*Retrouvez la plaquette des
activités et l'ensemble des
tarifs via ce Qr code :*



Plus d'information sur : www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

9



À l'USM Malakoff, le **Breakdance** est destiné autant aux garçons qu'aux filles qui n'ont pas peur d'un travail musclé. Le break est le style emblématique de la culture hip hop. Le terme désigne la partie musicale où l'on n'entend plus que la batterie et la basse. Le verbe «To break» («Casser», «Éclater») fait référence à la nature de certains mouvements qui composent cette danse se caractérisant par des figures et des enchaînements acrobatiques au sol.



À partir de 7 ans

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Lundi : 17h30-18h30 (7 - 10 ans)
- Lundi : 18h30-19h30 (10 ans et +)

Salle USMM - La Tréso : 22 Passage Nord - 92240 Malakoff (par le parking en face de la médiathèque)



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



BREAK DANCE : 230€

Pass illimité : 441€

Retrouvez l'ensemble des tarifs et activités enfant ici :



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

BREAK DANCE

De l'éveil aux figures techniques

Section Fitness & Danse



10

BURN'N'SCULPT

Brûler les graisses,
s'affiner

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Intensité Modérée ***

Le **Burn'n'Sculpt** est un cours en deux temps. Il combine le meilleur de l'entraînement cardio danse et du renforcement musculaire.

1/ Burn : Pour se défouler. Sollicite l'ensemble des muscles du corps avec des exercices visant à les tonifier, sur des rythmes musicaux hyper dynamiques afin de brûler un maximum de calories.

2/ Sculpt : Panel d'exercices ciblés sur tout le corps, avec une sollicitation permanente du centre postural : dos, abdominaux, muscles fessiers. Un entraînement ludique sur fond musical fun et varié.

Objectifs : Ce cours s'adresse à toutes celles et ceux qui sont un minimum sportifs et peu avares d'efforts physiques. Parfait pour les assidus des salles de sport qui auraient tendance à se ramollir. On y dépense beaucoup d'énergie !

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Lundi : 20h30 - 22h

Salle Polyvalente - Stade Cerdan : entrée par 37-39 rue Avaulée - 92240, Malakoff.



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



BURN'N SCULPT : 229€

Retrouvez la plaquette des activités et l'ensemble des tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

BURNING

Améliorer sa force
mentale et son endurance

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Intensité Modérée ***

Le cours **Burning** est une expérience sportive qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de remise en forme dans une ambiance conviviale. Chaque séance d'entraînement comprend une combinaison d'exercices cardiovasculaires, de renforcement musculaire et de travail d'agilité pour maximiser les résultats. Le Burning offre une variété d'options pour s'adapter à différents niveaux de condition physique. Les débutants commenceront avec des variations d'exercices plus simples et progresseront à leur propre rythme, tandis que les plus avancés relèveront des défis supplémentaires pour pousser leurs limites.

Objectifs : Vous vous renforcez, affinez et augmentez votre résistance musculaire sans prendre de volume. En plus des bienfaits physiques, ce cours vous aidera à améliorer votre force mentale et votre endurance.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Vendredi : 19h30-20h30 *Gymnase Cerdan*

*Salle Polyvalente : entrée par 37-39 rue
Avalée - 92240, Malakoff.*



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



BURNING : 202€

*Retrouvez la plaquette des
activités et l'ensemble des
tarifs via ce Qr code :*



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

CARDIO BOXING

Se défouler pour se
vider la tête

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Intensité modérée ***

Le **Cardio Boxing** est un concept à la croisée de différentes activités : boxe anglaise, aérobic, boxe thaï (ou muay Thai) - en mode fractionné, sur des musiques actuelles. Blocs de cardio-boxing à base de directs, crochets, uppercut, non traumatisants pour les genoux (en shadow boxing), sans adversaire et dans un contexte ludique. Le tout orienté vers le Fitness plutôt que vers le combat.

Objectifs : Brûler un maximum de calorie en optimisant la durée de votre entraînement. Améliorer votre endurance, votre tenue et votre posture, de manière très entraînante et ludique.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Dimanche : 9h45 - 10h45

Gymnase Lénine (Entrée au niveau des gradins du stade de foot) - 21 avenue Jules Ferry, Malakoff.



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



CARDIO BOXING : 196€

Retrouvez la plaquette des
activités et l'ensemble des
tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

Le **Cross & Fighting Training** est un cours de préparation physique pour les enfants âgés de 6 à 14 ans. Fusion de trois disciplines : karaté, taekwondo et kickboxing. Ce cours constitue une bonne manière de commencer la boxe et de maîtriser les techniques autorisées avec agilité et précision. Vous aurez la chance de découvrir cette activité avec son concepteur, Peggy Lusine.

Objectifs : Permettre aux enfants d'améliorer leur agilité et leur équilibre.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Mercredi : 17h30 - 19h (6 - 14 ans)

Salle USMM - La Tréso



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



CROSS POINT FIGHTING (1h30) : 241€

*Retrouvez l'ensemble des
tarifs et activités enfant ici :*



À partir de 6 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

CROSS & FIGHTING TRAINING

Concentration et
souplesse

Section Fitness & Danse



14



DEEP'N SCULPT

Fusion pilâtes et yoga

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Intensité légère*

Le **Deep'N'Sculpt** travaille la respiration de manière à pouvoir mobiliser tout le corps, de bas en haut. Les séances s'organisent sur des étirements, des mouvements et des postures associées à des musiques savamment choisies qui contribuent à créer un entraînement holistique pour emmener le corps et l'esprit à un état d'harmonie et d'équilibre.

Objectifs : Ce cours complète notre offre d'activités toniques et vous permet de renforcer le corps tout entier, d'améliorer la souplesse de vos articulations, d'accroître votre force abdominale et dorsale.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Lundi : 20h45 - 21h45

- Jeudi : 19h30 - 20h30

Salle USMM - La Tréso : Passage Nord - 92240 Malakoff (par le parking en face de la médiathèque)

- Vendredi : 20h30 - 21h30

Salle Polyvalente - Stade Cerdan : entrée par 37-39 rue Avaulée - 92240, Malakoff.



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



DEEP'N'SCULPT : 193€

Retrouvez la plaquette des activités et l'ensemble des tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

La section **Escrime** de l'USM Malakoff, propose des entraînement pour les enfants âgés de 5 à 14 ans. Mais aussi pour les adultes et lycéens depuis cette saison 2025-2026 !

Affilié à la Fédération Française d'Escrime, notre cours est encadré par des Maîtres d'armes diplômés d'état appartenant à l'association MLEC.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Enfants & Adultes

- **Mercredi** : 18h à 19h pour les enfants de grande section au CM1
- **Mercredi** : 19h à 20h à partir du CM2, collège
- **Mercredi** : 20h à 21h - lycéens et adultes

Gymnase de l'Institution Notre Dame de France - 7 Av. Arblade 92240 - Malakoff

Plus d'info sur :

www.usmmalakoff.fr/section-escrime



À partir de 5 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



escrimemalakoff@gmail.com



Enfants 5 à 14 ans : 280€
Lycéens et adultes : 345€

ESCRIME

Apprentissage et respect

Section Escrime



L'**éveil corporel** est une première approche de la danse et une découverte du mouvement, de l'espace, de la musique et des dynamiques, ainsi que de la relation avec les autres enfants. C'est à travers des exercices dansés, ludiques, variés et des jeux que vont être amenées progressivement toutes ces notions à l'enfant.

Objectifs : Accompagner les enfants âgés de 4 à 6 ans dans leur développement moteur, musculaire et sensoriel par le biais de la danse et du rythme musical.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Samedi : 10h - 10h45 (4 - 6 ans)

Salle USMM - La Tréso : 22 Passage Nord - 92240 Malakoff (par le parking en face de la médiathèque)



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



ÉVEIL CORPOREL : 245€

Retrouvez l'ensemble des tarifs et activités enfant ici :



À partir de 4 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

ÉVEIL CORPOREL

Première approche
Section Fitness & Danse



17



29/08/2025 12:37

GYM ARTISTIQUE

De l'éveil à la compétition

Section Gym Artistique



À partir de 2 ans et demi

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

GARÇONS -

POUSSINS GAM 2019-2017 - Mardi 17h30-19h00

BENJAMINS/MINIMES GAM 2016-2013 - Mercredi 18h30-20h

GARÇONS - COMPETITION

POUSSINS/BENJAMINS GAM

- Lundi, Vendredi 17h-19h + Mardi 17h30-19h00

FED B BMC GAM -

Mardi 19h-20h30 + Mercredi 18h30-20h00

COMPÉTITION GAM

- Lundi 17h-20h + Mardi 19h-21h30
+ Jeudi 18h30-21h



Tous les entraînements ont lieu au
Gymnase Pinon : 20 avenue Jules-Ferry 92240 Malakoff

À l'USMM, nous proposons la **Gym Artistique** pour tous, que ce soit en loisirs ou en compétition. Depuis 1964, la section propose à tous, différentes approches de la gymnastique sportive, des plus petits avec la Baby Gym aux plus âgés avec la gym loisirs adultes, en passant par la Gymnastique Artistique Féminine, la Gymnastique Artistique Masculine, la Gymnastique Acrobatique, le Freestyle. Une équipe d'entraîneurs diplômés, tous formés à l'enseignement de la pratique gymnique, gymnastes pour la majorité, encadrent les adhérents et les accompagnent dans leur progression.

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



bureaugym.usmm@gmail.com



Baby Gym et Éveil gymnique : 300€

Pré-Détection : 450€

Loisirs : 1 fois/sem : 370€ 2 fois/sem : 440€

GAM et GAF : 2 fois/Sem - 400€ 3 fois/Sem - 450€

4 fois/Sem - 530€

Adultes : 1 fois/Sem - 380€ - 2 fois/Sem - 430€

Freestyle :

- Adultes : 1 fois/Sem 380€
- Adultes : 2 fois/Sem 430€

Retrouvez
l'ensemble des
informations sur le
site de la section:



Plus d'information et tous les créneaux sur :

www.usmmalakoff.fr/section-gym-artistique

19



La section **Gym Loisirs** propose 3 activités incontournables pour entretenir, améliorer, dynamiser votre santé et bien-être.

GYM TRAD (Gym Traditionnelle) : 11 cours variés selon les spécificités propres à chaque prof (renforcement musculaire, cardio-training, stretching, relaxation).

GYM DOUCE / SENIORS : 3 cours de gym douce pour améliorer l'équilibre ou conserver un acquis physique.

PILATES : 11 cours destinés à développer le corps de façon harmonieuse, à rectifier les mauvaises postures, à assouplir les articulations et à équilibrer les muscles.

HORAIRES ET LIEUX DES COURS

Gym Trad Tonique

- Lundi : 9h - 10h
- Lundi : 17h45 - 18h45
- Lundi : 18h45 - 19h45
- Mardi : 12h15 - 13h15
- Mardi : 19h - 20h
- Jeudi : 12h15 - 13h15

Pilâtes

- Lundi : 18h45 - 19h45
- Lundi : 19h45 - 20h45
- Lundi : 20h45 - 21h45
- Mardi : 13h15 - 14h15
- Mardi : 17h - 18h
- Mardi : 18h - 19h
- Mercredi : 12h15 - 13h15
- Mercredi : 13h15 - 14h15
- Mercredi : 19h - 20h
- Vendredi : 10h - 11h
- Vendredi : 11h - 12h
- Vendredi : 12h15 - 13h15

Gym Trad - Mise en forme

- Lundi : 18h - 19h15
- Mercredi : 18h - 19h
- Jeudi : 17h30 - 18h30
- Jeudi : 18h30 - 19h30

Gym seniors

- Lundi : 10h - 11h
(Gym Douce)
- Mercredi : 17h - 18h
(Gym Douce)
- Vendredi : 10h - 11h
(Gym Détente)

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



antoINETTE.marin.dozolme@gmail.com

martine.pignier2@orange.fr

patvero92240@gmail.com

sylviehudelot@free.fr



Gym Traditionnelle : 182€

Gym douce / senior : 134€

Pilates : 1H : 196€ 2H : 266€

Forfait combiné

- Gym trad + Gym douce : 212€
- Gym trad + 1h de pilâtes : 255€
- Gym trad + 2h de pilâtes : 323€

Retrouvez les lieux de pratique et plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-gym-loisirs

GYM TRAD & GYM SENIORS

Renforcement et entretien

Section Gym Loisirs



La section **Handball** porte deux objectifs majeurs : L'apprentissage des techniques handballistiques dans un but de performance individuelle et collective. La transmission de valeurs fondamentales pour pratiquer dans le plaisir, le respect et la bienveillance.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

-Baby-Hand (3 et 4 ans)

- Samedi : 9h - 10h (*Rousseau*)

-7 ans Mixte

- Samedi : 9h45 - 11h (*Rousseau*)

-9 ans Mixte

- Mercredi 17h - 18h (*Rousseau*)
- Samedi : 11h - 12h15 (*Rousseau*)

-1-13 ans Masculins (Groupe club) - Gymnase Rousseau

- Mardi : 17h15 - 19h
- Jeudi : 18h20-19h45

+ pour le Groupe entente - Entente Fontenay/Malakoff - Gymnase du Parc - Rousseau

- Mercredi : 15h30 - 17h (Parc)
- Vendredi : 18h45 - 20h (Rousseau)

-13 ans Féminines - Gymnase Duclos et Rousseau

- Mardi : 18h - 19h30 (Duclos)
- Vendredi : 17h30 - 18h45 (Rousseau)

Loisirs Adulte (à partir de 18 ans) -

- Samedi : 12h15 - 13h30 (Rousseau)

Avec le soutien de :



À partir de 3 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



La section est aussi présente au siège de l'USMM les lundi, mardi et jeudi de 14h à 20h.

Baby Hand : 233€	-15 & -18 ans & seniors
-7 ans : 260€	étudiants : 285€
-9 ans : 275€	Seniors : 305€
-11 & -13 ans : 280€	Loisirs : 208€
Dirigeants non pratiquants : 50€	



handball@usmmalakoff.fr
01 47 46 77 34

Retrouvez l'ensemble des créneaux et lieux de pratique sur :

www.usmmalakoff.fr/section-handball

HANDBALL

Découverte et perfectionnement

Section
Handball



21

HIP-HOP

Briller en soirée

Section Fitness & Danse



La danse **hip-hop** est née dans les quartiers urbains des États-Unis dans les années 1970. Elle est souvent associée à la culture hip-hop, qui comprend également la musique, le rap, le DJing et le graffiti. Elle se distingue par son énergie, sa créativité et son expression individuelle.

Objectifs : Ce style de danse encourage l'improvisation, aide à évacuer le stress et renforcer la confiance en soi. Le Hip Hop permet aux danseurs de canaliser leurs émotions et de raconter des histoires à travers le mouvement. Ce travail collectif met en valeur les compétences de chacun.e.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Vendredi : 18h30 - 19h30 (Ados & adultes)

Salle Polyvalente - Stade Cerdan : entrée par 37-39 rue Avaulée - 92240, Malakoff.

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



HIP-HOP : 244€

Retrouvez la plaquette des activités et l'ensemble des tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

HIIT

(High Intensity Interval Training)

Accroître son endurance

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Intensité élevée*****

Le **HIIT** se place en tête de liste des plus grandes tendances dans le domaine du conditionnement physique. Cette forme d'entraînement combine des périodes d'effort intense avec des périodes de récupération active ou de repos. Le HIIT est souvent utilisé pour améliorer la condition cardiovasculaire et brûler des calories efficacement.

Objectifs : Défi motivant, vous sentez vos muscles travailler sans voir le temps passer. Vous brûlez des calories, tout en renforçant bras, jambes, abdos et fessiers.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Samedi : 9h - 10h (Ados & adultes)

Gymnase du groupe scolaire Langevin 37-15 rue André Rivoire - 92240, Malakoff.



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



HIIT : 186€

Retrouvez la plaquette des activités et l'ensemble des tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

L'**initiation à la danse** est une expérience amusante et enrichissante qui permet aux enfants de découvrir les pas de base de différents styles de danse (classique, jazz...). Les mouvements sont enseignés de manière progressive, en utilisant des techniques adaptées à leur âge, avec des explications simples et des démonstrations visuelles. Les enfants sont encouragés à explorer et à exprimer leur créativité à travers des exercices d'improvisation et de jeu de rôle. Ils apprennent à reconnaître et à compter le rythme, à se déplacer en harmonie avec la musique et à comprendre les différentes caractéristiques musicales.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Samedi : 11h - 11h45 (6 - 8 ans)

Salle USMM - La Tréso : 22 Passage Nord - 92240 Malakoff (par le parking en face de la médiathèque)



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



INITIATION À LA DANSE : 246€

Retrouvez l'ensemble des tarifs et activités enfant ici :



À partir de 6 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

INITIATION À LA DANSE

Premiers pas

Section Fitness & Danse



24



JUDO

un art martial, un sport, un loisirs

Section Arts Martiaux



À partir de 4 ans

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

4 à 5 ans

- Lundi : 18h - 18h45
- Lundi : 18h45 - 19h30

Dojo Cerdan

- Mercredi : 16h - 16h45
- Mercredi : 16h45 - 17h30
- Samedi : 16h - 16h45
- Samedi : 16h45 - 17h30

Dojo Rousseau

6/8 ans

- Mercredi : 17h30 - 18h30
- Samedi : 14h - 15h

Dojo Rousseau

- Mardi : 17h30 - 18h30
- Vendredi : 17h30 - 18h30

Dojo Cerdan

9/13 ans

- Mardi : 18h30 - 19h30
- Vendredi : 18h30 - 19h30

Dojo Cerdan

- Mercredi : 18h30 - 19h30
- Samedi : 14h - 15h

Dojo Rousseau

Adultes et + de 13 ans

- Lundi : 19h45 - 21h45
- Mercredi : 19h30 - 21h

Dojo Rousseau

- Vendredi : 19h30 - 21h30

Dojo Cerdan

Kata et prépa des DAN

- Vendredi : 19h30 - 21h30

Dojo Cerdan

À l'USM Malakoff, le **Judo** commence dès 4 ans. Le mot Judo est très ancien : dans les textes les plus vénérables qui traitent de la matière, on trouve écrit qu'il dérive du mot « tao », nom donné par le sage Lao-Tsé au chemin que l'homme choisit dans la vie. Les Japonais prétendent même que l'histoire de cet art se perd dans la mythologie.

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



judo@budomalakoff.com



Moins de 18 ans : 250€

Plus de 18 ans : 265€

Retrouvez l'ensemble des créneaux et plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-arts-martiaux

Le **Jujitsu** est un art martial basé sur la défense, qui exclut le risque et la brutalité, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Spectaculaire et efficace, la pratique du Jujitsu vous permet d'améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression. Le Jujitsu peut être pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Adultes et + de 16 ans

- Vendredi : 19h30 - 21h30
Dojo Cerdan

Plus d'informations sur :

www.usmmalakoff.fr/section-arts-martiaux



À partir de 16 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



judo@budomalakoff.com



Moins de 18 ans : 250€

Plus de 18 ans : 265€

JUJITSU

Engagement du corps et
de l'esprit

Section Arts Martiaux



26

KARATÉ

un art martial, un sport, un loisirs

Section Arts Martiaux



À partir de 4 ans

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Baby 4/5 ans*

- Mardi : 17h30 - 18h
- Mardi : 18h - 18h30
- Vendredi : 17h - 17h30
- Vendredi : 17h30 - 18h

Dojo Rousseau

6/8 ans

- Mardi : 18h30 - 19h15
- Vendredi : 18h - 18h45

Dojo Rousseau

9/10 ans

- Mardi : 19h15 - 20h
- Vendredi : 18h45 - 19h30

Dojo Rousseau

11/ 16 ans

- Mardi : 20h30 - 21h15
- Vendredi : 19h30 - 21h15

Dojo Rousseau

Adultes et + de 16 ans

- Mardi : 20h - 20h45
- Vendredi : 19h30 - 20h15

Dojo Cerdan

Karaté santé*

*Cours proposé par la section **Sport Santé***

- Vendredi : 10h - 11h

Salle Eliane Noël

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



karate.malakoff@gmail.com



Moins de 18 ans : 250€
Plus de 18 ans : 265€

**Le prof des cours baby karaté et karaté santé est formé à la LSF (Langue des signes française)*

Retrouvez l'ensemble des créneaux et plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-arts-martiaux

L'**iaïdo** consiste à anticiper, repousser une agression pour se défendre. C'est un art du sabre Japonais qui insiste sur la fluidité et la justesse du mouvement et n'envisage que la victoire. Le but est d'exécuter une technique en fonction du contexte, avant son adversaire.

Le **Kendo** (voie du sabre) est la version moderne du Kenjutsu, l'art du sabre pratiqué autrefois au Japon par les samouraïs. Par version moderne, il faut comprendre que le kendo n'est pas seulement un art martial, mais également un sport de compétition.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

IAÏDO (Adultes et + de 12 ans)

- Mardi : 18h - 19h30
- Samedi : 08h30 - 10h30

Complexe Cerdan - Salle poly

KENDO (Adultes et + de 12 ans)

- Mardi : 19h30 - 21h (*Dojo*)
- Samedi : 10h - 12h (*Salle poly*)

Complexe Cerdan

Plus d'informations sur :

www.usmmalakoff.fr/section-arts-martiaux



+ de 12 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



kendo-iaido@budomalakoff.com



Moins de 18 ans (1 séance/ semaine) : 210€

Plus de 18 ans (1 séance/ semaine) : 265€

Moins de 18 ans (2 séances/ semaine) : 251€

Plus de 18 ans (2 séances/ semaine) : 306€

KENDO-IAÏDO

La voie du sabre

Section Arts Martiaux



28

MARCHE NORDIQUE

Améliorer le souffle et
la force

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Intensité modérée**

La **Marche Nordique** est une activité sportive en extérieur conseillée et accessible à tout âge. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Contrairement à la marche et à la course traditionnelles, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps.

Objectifs : Sculpter l'ensemble du corps. Bénéfique pour le cœur, les poumons, les articulations, le dos, les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules, le cou, les fessiers, les cuisses... et l'humeur ! Bol d'air garanti.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Vendredi : 9h10 - 11h10
- Samedi : 9h30 - 11h30

*Bois de Clamart : RDV au Carrefour de
l'Anémomètre à Clamart*



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



MARCHE NORDIQUE : 192€

*Retrouvez la plaquette des
activités et l'ensemble des
tarifs via ce Qr code :*



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

Le **Modern Jazz** est considéré comme un sport aux formes artistiques. Le se caractérise par la coordination et l'isolation des mouvements sur des airs afro-américains et tous types de musiques actuelles. Il fait travailler toutes les parties du corps – épaules, bras, jambes, bassin – et s'apprend à tout âge.

Objectifs : Affiner, tonifier et dessiner sa silhouette, tout en se divertissant.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Mardi : 20h30 - 22h

*Salle de danse de l'école Jean Jaurès :
11 avenue Jules Ferry- 92240, Malakoff*



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



MODERN JAZZ : 302€

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Retrouvez l'ensemble des
tarifs et activités ici :



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

MODERN JAZZ

Affiner, tonifier et
dessiner la silhouette

Section Fitness & Danse



30

Le **Mölkky** a rejoint la section en 2016 et depuis son but est de faire découvrir au plus grand nombre ce jeu familial de plus en plus populaire (Des jeux sont à disposition des adhérent.es). D'origine finlandaise ce sport mélange des éléments de pétanque et de quilles. Le Mölkky est un jeu très convivial, adapté à tous les âges, et ne nécessite pas de compétences particulières, ce qui le rend accessible à tout le monde. Il est souvent joué lors de pique-niques, fêtes en plein air, ou rassemblements familiaux et entre amis.



À partir de 6 ans

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Mölkky

- Du lundi au dimanche : 14h - 20h

Boulodrome Robert Hoff - *Stade Marcel Cerdan*

MÖLKKY

Enfants (jusqu'à 11 ans) : Gratuit

12-18 ans : 15€

Adultes (+18 ans): 30€



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-boules-lyonnaises-et-molkky

INSCRIPTIONS



QR code à scanner



alain.belda@sfr.fr



MÖLKKY
Section Mölkky



La section **Multi-boxe** propose 2 activités :

LE KICK BOXING : Souvent confondu avec la boxe Thaï, les frappes avec les genoux et les coudes n'y sont pas autorisées.

LA BOXE THAÏ : Très semblable au Kick boxing, elle s'en différencie par l'autorisation de frapper avec les genoux et les coudes.



À partir de 8 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



Scannez ce QR pour
vous inscrire



usmmultiboxe@gmail.com



Enfants (8 à 14 ans) : 280€

Adultes (+14 ans) : 300 €

HORAIRES ET LIEUX DES COURS

Dojo, Gymnase Cerdan



Enfants (8-14 ans)

- Jeudi : 17h30 - 18h45 - **Kickboxing**
- Samedi : 09h30 - 11h - **Kickboxing**



Adultes (15 ans et +)

- Lundi : 20h30 - 22h - **Muay Thai**
- Jeudi : 18h45 - 20h15 - **Kickboxing**
- Samedi : 11h - 12h30 - **Kickboxing**

**Plus d'information sur les pièces à
fournir pour votre dossier sur :**

www.usmmalakoff.fr/section-multi-boxe

MULTI-BOXE

Boxe Thaï
et Kick Boxing

Section Multi-Boxe



32





Désormais, la section **Multisports** accueille les enfants de 3 ans jusqu'à 10 ans.

Le Sport en famille : Pour les enfants de 3 ans 1 enfant + 1 parent. Faire du sport en famille permet à l'enfant de se construire, s'épanouir tout en participant à son développement intellectuel, physique et relationnel, s'amuser et rester en forme, les parents compris !

De 4 à 5 ans, la section initie les enfants à la découverte d'activités sportives de façon ludique et sans les contraintes de la compétition. Les enfants sont repartis par groupes de 20 : Petits loups (Petite section), Marmottes (Moyenne section) et Oursons (Grande section).

De 6 à 10 ans (Elémentaires), la section développe plus amplement l'esprit d'équipe et la cohésion de groupe. Les Castors (CP, CE1) et les Ecureuils (CE2, CM1, CM2) se réunissent par groupe de 25 les mercredis matin.

(NOUVEAUTÉ) - Les échecs est adapté aux enfants à partir de 6 ans, débutants ou non. L'encadrement est assuré par des animateurs qualifiés, formés par le club **Malakoff & Mat** !



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Plus d'informations sur :

www.usmmalakoff.fr/section-multisports



À partir de 4 ans

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Éveil multisports (4 à 5 ans)

Marmottes (MS)

- Samedi : 11h-11h45

Oursons (GS)

- Samedi : 11h45-12h30

École Primaire Langevin, Entrée par rue Jean Mermoz

École multisports (5 à 10 ans)

Castors (CP et CE1)

- Mercredi : 9h30 - 10h45

Ecureuils (CE2, CM1 et CM2)

- Mercredi : 10h45 - 12h30

Le Sport en famille (3ans)

- Samedi 10h à 10h45



Éveil/Ecole multisports : 235€

Sport en famille : 260€



multisports.malakoff@gmail.com

MULTISPORTS

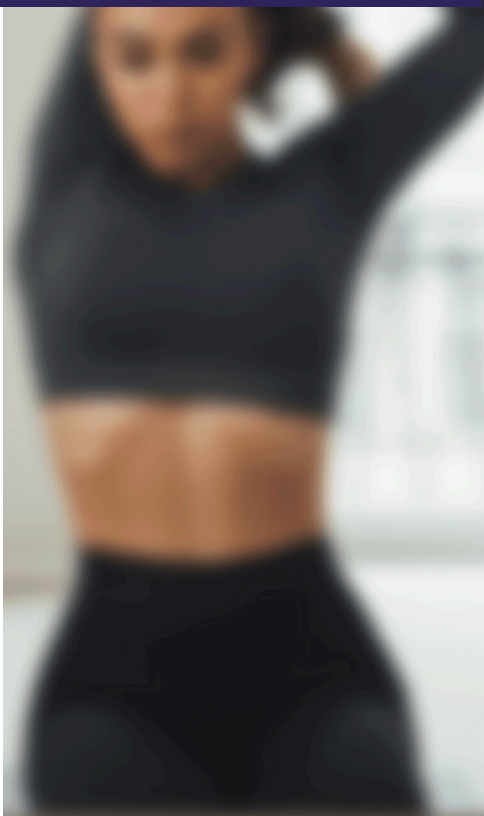
Jouer et s'adonner à diverses disciplines

Section Multisports

MY SPORT ROOM

Optimiser sa pratique sportive

Le sport en ligne



34

Notre offre



26 activités

& des centaines de séances



Sélection hebdo de séances

sur une thématique ciblée



Vos séances partout,

en replay 24/7 sur tous vos écrans



Séances Cardio, Renfo, Relax

pour débutants ou confirmés de

5min à 1h



Programme alimentaire sur mesure

& conseils nutrition en ligne

40€

au lieu de 95€

pour 12 mois d'accès

*Informations & abonnement
auprès du secrétariat du club*



contact@usmmalakoff.fr



01.47.46.77.01

IMPORTANT

En raison des travaux du stade nautique de Malakoff-Châtillon et de la piscine du lycée Michelet, la section natation n'est pour l'instant plus en mesure de proposer des cours de natation loisirs ou en compétition.

La section se recentre donc sur les cours d'aquagym qui ont lieu dans le bassin Jaurès.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Aquagym

- Lundi : 19h - 19h45
- Lundi : 19h45 - 20h30
- Lundi : 20h30 - 21h15

- Jeudi : 19h15 - 20h
- Jeudi : 20h - 20h45
- Jeudi : 20h45 - 21h15

Bassin de l'école Jean-Jaurès

13 Av. Jules Ferry - 92240 Malakoff



INSCRIPTIONS



QR code à scanner



malakoffnatation@gmail.com



270 € : 1 fois par semaine

350 € : 2 fois par semaine

Retrouvez l'ensemble des informations concernant la section Natation sur :

www.usmmalakoff.fr/section-natation

NATATION

Découverte et perfectionnement

Section Natation



PÉTANQUE

Souplesse et équilibre

Section Pétanque

À l'USM Malakoff, la **Pétanque** est un sport convivial qu'aiment à pratiquer les 1 adhérents de la section. La section propose des activités en compétition FFPJP ou en loisirs.



INSCRIPTIONS

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Du lundi au vendredi : 14h - 20h
- Samedi et dimanche : 10h30 - 12h et 14h - 20h

Clos de Pétanque F. Mouné



Les tarifs sont à retrouver sur notre site internet

- Pendant les horaires d'entraînement :

- Vous pouvez adresser/déposer votre dossier directement à :

USM Malakoff
3, Place du 14 Juillet - 92240, Malakoff



malakoff.petanque.92@gmail.com

Retrouvez les pièces à fournir et les modalités de la saison sur :

www.usmmalakoff.fr/section-pétanque

La section **Gym Loisirs** propose 3 activités incontournables pour entretenir, améliorer, dynamiser votre santé et bien-être.

GYM TRAD (Gym Traditionnelle) : 12 cours variés selon les spécificités propres à chaque prof (renforcement musculaire, cardio-training, stretching, relaxation).

GYM DOUCE / SENIORS : 3 cours de gym douce pour améliorer l'équilibre ou conserver un acquis physique.

PILATES : 11 cours destinés à développer le corps de façon harmonieuse, à rectifier les mauvaises postures, à assouplir les articulations et à équilibrer les muscles.

HORAIRES ET LIEUX DES COURS

Pilâtes

- Lundi : 18h45 - 19h45
- Lundi : 19h45 - 20h45
- Lundi : 20h45 - 21h45

Maison de l'enfant : 10 av. rue Thorez

- Mardi : 17h - 18h
- Mardi : 18h - 19h

Dojo - Gymnase Duclos : Place de la République

- Mardi : 13h15 - 14h15
- Mercredi : 12h15 - 13h15
- Mercredi : 13h15 - 14h15
- Vendredi : 10h - 11h
- Vendredi : 11h - 12h
- Vendredi : 12h15 - 13h15

Salle USMM - La Tréso : 8 passage du nord, accès par le parking en face de la Médiathèque

- Mercredi : 19h - 20h
- Gymnase Cerdan - Dojo : 37-39 rue Auvulée*

INSCRIPTIONS EN LIGNE



INSCRIPTION ET TARIFS EN
SCANNANT LE QR CODE

Plus d'informations sur :
www.usmmalakoff.fr/section-gym-loisirs

PILÂTES

Améliorer la posture
en tonifiant les
muscles

Section Gym Loisirs

PIL & FIT

Tonification et flexibilité

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Intensité modérée **

Le **Pil'n'fit** permet de développer la conscience corporelle. On évolue grâce à des exercices appropriés et variés, utilisant ou non du matériel (bâton, ballon, haltères, etc.). Au fil des cours et en douceur, avec ou sans impact sur le sol, un travail graduel cardio-vasculaire s'instaure afin de développer l'adaptabilité de la capacité cardio-respiratoire à l'effort. Une séance d'une heure très complète à travers laquelle se définit de façon harmonieuse une silhouette ferme et sculptée.

Objectifs : Brûler des calories et donc prévenir la surcharge pondérale ; faciliter l'évacuation de la tension nerveuse accumulée dans la journée, favoriser la maîtrise du « corps/esprit » et la connaissance de ses propres limites (conscience de soi).

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Mercredi : 19h - 20h (Salle poly)
- Mercredi : 20h - 21h (Dojo)
*Complexe Cerdan : entrée par 37-39 rue
Avaulée - 92240, Malakoff.*

- Vendredi : 12h30 - 13h30
*Gymnase Rousseau : entrée par 10 bis Av.
Augustin Dumont - 92240 Malakoff*



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



PIL'N'FIT : 184€

*Retrouvez la plaquette des
activités et l'ensemble des
tarifs via ce Qr code :*



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

QI GONG

Retrouver l'énergie
qui est en soi

Section Fitness & Danse



Le **Qi Gong** est une gymnastique liée à la tradition chinoise qui vise à rétablir l'équilibre énergétique, psychique et corporel par un travail conscient et régulier incluant des postures et des mouvements pour dynamiser l'énergie vitale. Des vertus médicales lui sont même attribuées : prévention et guérison de maladies ou de blessures, maintien de la bonne santé et longévité.

Objectifs : Mieux gérer les mouvements du quotidien, évacuer le stress, retrouver une meilleure santé.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Lundi : 19h45 - 20h45

Salle USMM - La Tréso : 22 Passage Nord - 92240 Malakoff (par le parking en face de la médiathèque)

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



QI GONG : 207€

Retrouvez la plaquette des activités et l'ensemble des tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :
www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

SPORT SANTÉ

Un programme adapté
pour les personnes en
ALD (sur ordonnance)

Maison Sport Santé



INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont possibles toute l'année au siège de l'USM Malakoff, auprès de notre responsable Maison Sport Santé pendant ses horaires de permanence : lundi, mardi et jeudi de 14h30 à 16h30.



Contact en priorité par mail :

Pauline Girardot

p.girardot@usmmalakoff.fr

Ligne directe : 01 47 46 77 19



1 heure d'APSA : 230€

2 heures d'APSA : 300€

3 heures d'APSA : 360€

4 heures d'APSA : 420€

Plus d'information sur : www.usmmalakoff.fr/section-sport-sante

Labelisé "**Maison Sport Santé**" depuis mars 2023, la Maison Sport Santé "Avenir Santé" de l'USM Malakoff propose des Activités Physiques et Sportives Adaptées (APSA). Elle s'adresse aux personnes atteintes d'une Affection de Longue Durée (ALD), d'hypertension artérielle, d'obésité ou souffrant de post COVID long. Au regard des préconisations du médecin et d'une évaluation diagnostique de l'état de santé de la personne bénéficiaire (entretien + tests de la condition physique), un programme personnalisé est alors établi.

Le Sport Santé s'appuie sur 4 axes :

Rencontrer des nouvelles personnes

Favoriser un bien-être général

Faire disparaître vos douleurs

Retrouver de l'énergie

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

- Lundi : 15h - 16h - Salle USMM - La Tréso

- Mardi : 10h - 11h - Salle E. Noël

BASKETBALL SANTÉ

- Lundi : 19h - 20h - Gymnase Lénine

MARCHE - PARCOURS SANTE

Bois de Clamart : RDV Salle Eliane Noël à 9h45

- Jeudi : 10h à 11h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Lundi : 14h - 15h - Salle USMM - La Tréso

- Vendredi : 11h - 12h - Salle E. Noël

HAND FIT

- Mercredi : 11h - 12h - Gymnase Lénine

YOGA ADAPTÉ

- Lundi : 11h - 12h Salle USMM - La Tréso

KARATÉ SANTÉ

- Lundi : 9h30 - 10h30 - Salle USMM - La Tréso

- Vendredi : 10h - 11h - Salle Eliane Noël

PRÉVENTION DES CHUTES

- Mercredi : 10h - 11h - Gymnase Lénine

HATHA YOGA

- Jeudi : 11h15 - 12h15 - Salle USMM - La Tréso

YOGA SUR CHAISE

- Jeudi : 17h - 18h - Salle USMM - La Tréso

YOGA DÉTENTE

- Mercredi : 17h - 18h - Salle USMM - La Tréso

STREET JAZZ

Corps et posture

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Option talons

Le **Street Jazz** est une discipline à mi-chemin entre le hip-hop et le modern jazz. Ce style demande une certaine attitude, ainsi qu'un travail sur l'énergie, le rythme, les silences et les arrêts. Il s'inspire généralement de musiques actuelles pop, voire électro. Sur fond urbain, le street-jazz apporte précision, expressivité et coordination. Les mouvements sont amples, précis et très largement inspirés du style jazz.

Objectifs : Cette activité vous permettra de sculpter votre corps à travers différents mouvements, comme les déhanchés, les ondulations, les marches affirmées. La tenue élégante du corps est primordiale lorsque l'on danse en talons.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Jeudi : 20h30 - 22h

Salle USMM - La Tréso : Passage Nord - 92240 Malakoff (par le parking en face de la médiathèque)



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



STREET JAZZ : 298€

Retrouvez la plaquette des activités et l'ensemble des tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

STRETCH & SCULPT

Tonification et souplesse
Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Conçue pour cibler des groupes musculaires spécifiques, chaque séance permet aux participants de tonifier, sculpter leur corps de manière équilibrée. Les exercices d'étirement musculaire visent à plus de souplesse.

Objectifs : Tonifier son corps, améliorer sa condition physique et son endurance, se détendre en jouant sur le relâchement musculaire.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Lundi : 12h30 - 13h30

*Dojo Rousseau : 10 bis Av. Augustin
Dumont - 92240 Malakoff*



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



STRETCH & SCULPT : 184€

*Retrouvez la plaquette des
activités et l'ensemble des
tarifs via ce Qr code :*



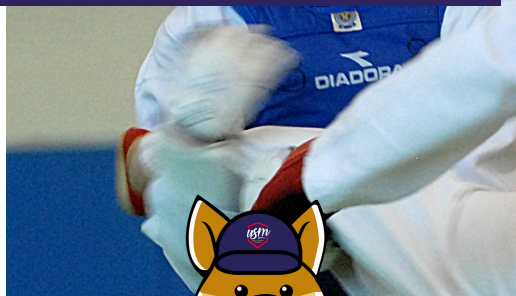
Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

TAEKWONDO

La voie des pieds et
des poings

Section Arts Martiaux



À partir de 6 ans

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

6/10 ans

- Mercredi : 17h30 - 18h30
- Vendredi : 18h - 19h

11/15 ans

- Mercredi : 18h30 - 19h30
- Vendredi : 19h - 20h

Adultes et + 15 ans

- Lundi : 20h - 22h
- Vendredi : 20h - 22h

Dojo - *Gymnase Duclos*

Le **Taekwondo** a des origines très anciennes, il est arrivé en France par le biais de maître Lee Kwan Young en 1969 et n'a cessé de se développer depuis. Le Taekwondo est à la fois un art martial et un sport de combat : **comme art martial**, il demande le respect des règles et l'apprentissage de la perfection technique. **En tant que sport** de combat, il permet un engagement physique et mental et des sensations fortes. Chacun, selon son âge, sa personnalité, y trouvera ce qu'il cherche.

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



taekwondo@budomalakoff.com



Moins de 18 ans : 250€

Plus de 18 ans : 265€

Retrouvez l'ensemble des créneaux et plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-arts-martiaux



43

La section **Tennis** propose des cours collectifs adultes et enfants, en compétition ou loisirs. Nous disposons de 3 installations pour la pratique à Malakoff : **Salles Balzano** (deux courts couverts en résine), **Althéa Gibson - Rousseau** (deux courts en top slide) et **Dalle Védrières** (5 courts en Somclay : moquette recouverte de terre battue) avec un club house. Le logiciel ADSL permet aux adhérent.e.s de réserver par internet leur heure de tennis sur l'ensemble des installations.

INSCRIPTIONS

- Permanences à la Dalle Védrières, à partir de septembre.



Informations et inscriptions en ligne

Mini-Tennis : 210€

École de Tennis : 230€ (intérieur) 250€ (extérieur)

Compétition enfants : 440€

Adhésion adultes : Habitants 240€ / Hors Malakoff : 310€

Adhésion étudiants : Habitants 220€ / Hors Malakoff : 290€

Licence FSGT : 35€

Adultes - Cours collectifs en extérieur : 1 heure : 230€
1h30 : 345€

Adultes - Cours collectifs en intérieur : 1 heure : 280€
1h30 : 400€

Adultes compétition : 140€



tennis@usmmalakoff.fr
tennis.coursadultes@usmmalakoff.fr
tennis.coursenfants@usmmalakoff.fr



À partir de 4 ans

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

ÉCOLE DE TENNIS

- Lundi : 17h30 - 19h30
- Mercredi : 10h - 19h30
- Jeudi : 17h30 - 19h30
- Vendredi : 17h - 20h
- Samedi : 9h - 13h

Salles Balzano - Complexe Cerdan

- Mercredi : 10h - 17h
- Samedi : 10h - 17h

Dalle Védrières - 36 boulevard Henri-Barbusse

MINI TENNIS

- Lundi : 17h30 - 18h30
- Samedi : 10h - 11h

Salles Balzano - Complexe Cerdan

TENNIS COMPÉTITION ENFANTS

- Mardi : 17h - 19h30
- Mercredi : 13h30 - 19h30
- Samedi : 14h30 - 17h

Salles Balzano - Complexe Cerdan

ENTRAÎNEMENTS ADULTES

- Lundi, Mar, Mer, Jeu et Ven : 19h - 22h30
- Jeudi : 16h - 17h
- Vendredi : 16h - 17h
- Samedi : 9h - 18h

Salles Balzano, Gibson et Védrières

Retrouvez les pièces à fournir et plus d'info sur :
www.usmmalakoff.fr/section-tennis

TENNIS

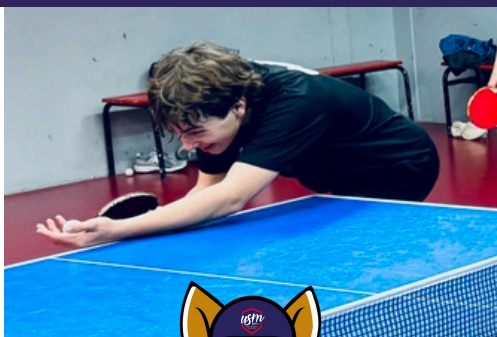
Initiation et progression

Section Tennis

TENNIS DE TABLE

Entre détente et adrénaline

Section Tennis de Table



À partir de 6 ans

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



malakoffping@protonmail.com

Jeunes 10-18 ans : 210€

Adultes Loisirs : 220€

Adultes Compétition : 270€

Entraînement libre weekend : 160€



45

La section **Tennis de Table** permet à chacun de trouver son plaisir entre la détente par la pratique loisir et l'adrénaline de la compétition. On y apprend à développer son habilité, ses réflexes, sa concentration et son mental, en individuel ou en équipe.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Initiation (6-10 ans)

- Mercredi : 14h - 15h
- Vendredi : 17h - 18h

Jeunes (10-18 ans)

- Mardi : 17h - 18h30
- Mercredi : 15h - 16h30
- Vendredi : 18h - 19h30

Jeunes compétitions

- Mercredi : 16h30 - 19h
- Jeudi : 17h45 - 19h15

Adultes compétiteurs

- Mardi : 18h30 - 20h15
- Mercredi : 20h30 - 22h
- Jeudi : 19h15 - 21h15

Adultes loisirs

- Mardi : 20h15 - 22h
- Mercredi : 19h - 20h30

Jeu libre "chill"

- Lundi : 19h - 22h30
- Jeudi : 21h15 - 22h30
- Samedi : 10h - 12h
- Dimanche : 10h - 12h

Le **jeu libre** est possible pour les adhérents de la section :

Du lundi au jeudi après les entraînements jusqu'à 22h30



Tous les entraînements ont lieu au **Gymnase Duclos** : Pl. de la République 92240 Malakoff

Retrouvez les pièces à fournir et toutes les infos sur :

www.usmmalakoff.fr/section-tennis-de-table

La section **Tir Sportif** propose du Tir à 10M (Pistolet et Carabine), Tir à 25M (Armes anciennes, Tir Combiné 25m, Standard 25m et Vitesse Olympique 25m). La section est aussi habilitée à vous faire passer les cibles couleur, afin de suivre votre progression.



À partir de 7 ans

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

STAND DE TIR LÉNINE

75 Boulevard Charles de Gaulle, 92240 Malakoff

Toutes catégories :

- Lundi : 14h - 18h
- Mardi : 17h - 21h30
- Mercredi : 19h - 21h30
- Jeudi : 18h - 21h30
- Vendredi : 17h30 - 20h
- Samedi : 9h - 12h
- Samedi : 14h - 18h
- Dimanche : 9h - 12h
- Dimanche : 14h30 - 18h30

École de Tir :

- Mercredi : 17h à 19h

INSCRIPTIONS

la licence de Tir sera dématérialisée. La création d'un compte **EDEN** est obligatoire pour avoir accès à la licence FFTir. Pour accéder au pas de tir, vous devez présenter votre licence FFTir 2024-2025 dématérialisée.



usmm.tir@gmail.com

01 40 92 70 23

www.malakofftir.wordpress.com



Juniors : 190€
Séniors : 245€

Tarif 2ème club
Juniors et avant : 130€
Séniors : 160€

Retrouvez les pièces à fournir et plus d'info sur :
www.usmmalakoff.fr/section-tir-sportif

TIR SPORTIF

Discipline et
concentration

Section Tir Sportif



URBAN FUNK

Corps et groove

Section Fitness & Danse



Amoureux de danses urbaines et de funk, danseurs de tous horizons ou tout simplement amateurs de musique, venez bouger sur des grooves irrésistibles ! On se met dans l'ambiance avec des rotations du cou, des épaules, des bras, du bassin et des jambes. Le rythme s'intensifie au fur et à mesure que les styles musicaux défilent et s'enchaînent.

Objectifs : Bouger, s'amuser tout en apprenant une chorégraphie tout au long du cours.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

- Dimanche : 11h00 - 12h30
Salle USMM - La Tréso : 22 Passage Nord - 92240 Malakoff (par le parking en face de la médiathèque)



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



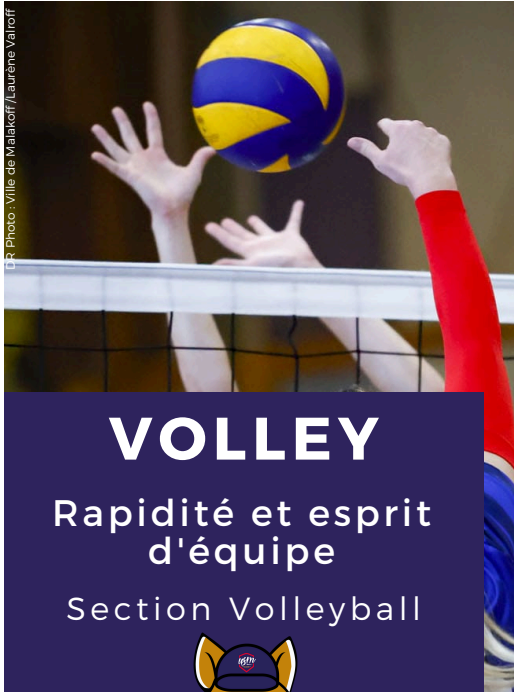
URBAN FUNK : 299€

Retrouvez la plaquette des activités et l'ensemble des tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse



VOLLEY

Rapidité et esprit
d'équipe

Section Volleyball



À partir de 4 ans

INSCRIPTIONS



Informations et modalités
d'inscription sur le site de la
section

€ Consultez les tarifs
sur notre site internet



usmmalakoff.volley@gmail.com
www.usmmvolleyball.fr

La section **Volleyball** propose une pratique ou découverte pour jeunes et adultes. Quel que soit votre niveau et votre âge, venez faire un essai gratuitement dès la rentrée !

Tout au long de la saison, la section organise des événements qui regroupent toute la section : tournois internes, sorties, stages camps d'été...

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

BABY VOLLEY (NOUVEAU)

- Samedi 9h-10h30 - Lénine

ÉCOLE DE VOLLEY (2014-2017) - Lénine

- Mercredi : 16h-18h
- Samedi : 10h30-12h

M13 MIXTE (2012-2013) - Cerdan

- Mardi / Vendredi : 17h30-19h

M15 MASCULINE (2010-2011)

- Mardi : 17h30-19h - Cerdan (Équipe 1)
- Jeudi : 19h - 20h30 - Lénine (Équipe 2)
- Vendredi : 17h30-19h - Cerdan (Équipe 1&2)

M15 FÉMININE (2010-2011)

- Mardi : 17h30-19h (Équipe 1) - Cerdan
- Mercredi : (Équipe 2) - Lénine
- Vendredi : 17h30-19h (Équipe 1&2) - Cerdan

M18 FÉMININE (2007-2009)

- Mardi / Jeudi - 19h-20h30 - Cerdan (Équipe 1)
- Mercredi : 19h-20h30 (Lénine) (Équipe 2)
- Vendredi : 19h-20h30 - (Cerdan) (Équipe 2)

M18 MASCULINE (2007-2009)

- Mardi : 18h15-19h45 - Cerdan - (Équipe 1)
- Jeudi : 19h - 20h30 - Lénine - (Équipe 2)
- Vendredi : 19h-20h30 - Cerdan - (Équipe 1&2)

La section est
soutenue par

BABI

ARCHITECTES ET INGENIEURS ■
WWW.AGENCEBABI.COM

Retrouvez les pièces à fournir et toutes les
infos sur :

www.usmmalakoff.fr/section-volley

WOD

(Workout Of the Day)

Booster l'endurance
musculaire

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Intensité très élevée*****

Le **WOD** représente le plaisir de s'oxygéner en pratiquant du sport aussi bien à l'extérieur (stade Cerdan) qu'à l'intérieur (en hiver). Cette « séance d'entraînement du jour » correspond à une suite d'exercices de musculation variés et réalisés à haute intensité. Les exercices s'enchaînent autour de trois catégories : la gymnastique, le cardio, l'altérophilie.

Objectifs : Amélioration de la gestion de l'effort. Chaque exercice vise à développer diverses aptitudes physiques comme l'endurance musculaire et respiratoire, la force physique, la résistance à l'effort, la souplesse, la vitesse, la puissance, l'agilité, la coordination, la précision et l'équilibre.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

- Mercredi : 19h30 - 21h

En extérieur : Stade Cerdan, Bd Stalingrad - 92240, Malakoff

En intérieur (hiver) : Salle USMM - La Tréso : Passage Nord - 92240 Malakoff (par le parking en face de la médiathèque)



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



WOD : 200€

Retrouvez la plaquette des
activités et l'ensemble des
tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :
www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

Le **Yoga**, de la racine sanskrite yuj, signifie « relier, unir ». Cette pratique indienne très ancienne permet d'atteindre l'union du corps et de l'esprit en développant notre conscience corporelle et notre capacité de concentration. Cette discipline entretient la forme physique, permet d'apaiser le mental et nous amène vers une éthique de vie qui harmonise notre être émotionnel. Accessible à tous, respectueuse de la forme physique de chacun, elle demande une pratique régulière. Le travail abordé dans nos cours de yoga est axé sur la tenue de postures (asana) et sur la respiration (pranayama).

Le **Taï Chi Chuan** est une discipline corporelle ancestrale dérivée des Arts Martiaux Chinois. Cette activité stimule la circulation de l'énergie vitale (chi), calme les émotions et pensées, favorise le bien-être physique et mental et est praticable à tout âge.

INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner



yoga.usmm@gmail.com



1 cours de 1h/semaine (cours en salle/cours visio) : 210€

1 cours de 1h30/semaine : 260€

2 cours/semaine : 340€

forfait illimité avec inscription obligatoire aux cours choisis : 410€



À partir de 5 ans

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Hatha

- Lundi : 20h - 21h30 - Aquarium
- Mardi : 10h15 - 11h45 - Tréso
- Mardi : 12h15 - 13h15 - Eliane Noël
- Mercredi : 12h15 - 13h15 - Eliane Noël
- Mercredi : 18h45 - 20h15 - Eliane Noël
- Jeudi : 09h15 - 10h45 - Aquarium
- Jeudi : 18h - 19h30 - Tréso

Kundalini

- Lundi : 19h30 - 21h - Eliane Noël

Vinyasa

- Lundi : 12h - 13h30 - Tréso
- Mercredi : 09h15 - 10h45 - Tréso / 20h15-21h45 - Aquarium
- Jeudi : 12h30 - 13h30 - Tréso
- Vendredi : 18h - 19h30 - Tréso
- Samedi : 9h30 - 11h - Petit Gymnase Notre Dame

Taï-chi chuan

- Mardi : 19h - 20h30 - Petit Gymnase Notre Dame

Core Hatha Yoga

- Mardi : 20h30 - 22h - Tréso
- Jeudi : 18h45 - 20h15 - Eliane Noël

Cours d'Alignement

- Dimanche : 09h - 10h30 - Gymnase Rousseau (niveau2)
- Dimanche : 10h30 - 12h - Gymnase Rousseau (débutant)

Yoga Détente

- Mercredi : 11h00 - 12h - Tréso

Nidra Méditation

- Vendredi : 18h30 - 19h30 - Visio

Yoga sur chaise

- Jeudi : 11h - 12h - Aquarium

Yoga du Cachemire

- Mercredi : 18h45 - 20h15 - Aquarium

L'ensemble des cours et + d'info sur :
www.usmmalakoff.fr/section-yoga

YOGA

Travailler sa respiration, son corps et son équilibre

Section Yoga

50



ZUMBA

Tonifier le coeur en
s'amusant

Section Fitness & Danse



INSCRIPTIONS EN LIGNE



QR code à scanner

Intensité Modérée **

La **Zumba** est un mélange de danses latines et d'aérobic. Le rythme côté fun et côté cœur. Bonne humeur et convivialité assurées !

Objectifs : Sculpter la silhouette, muscler le cœur, améliorer le souffle, gagner de l'endurance, le tout en s'amusant.

Attention : Ce n'est pas de la danse, c'est un cours fitness.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS

Lundi : 19h30 - 20h30

Salle Polyvalente - Stade Cerdan : entrée par 37-39 rue Avaulée - 92240, Malakoff.

Samedi : 10h30 - 11h30

Gymnase du groupe scolaire Notre Dame de France, 5 avenue Arblade - Malakoff



usmm.fitnessetdanse@gmail.com



ZUMBA : 242€

Retrouvez la plaquette des
activités et l'ensemble des
tarifs via ce Qr code :



Plus d'information sur :

www.usmmalakoff.fr/section-fitness-danse

ORGANISATION GÉNÉRALE

SAISON SPORTIVE

La saison sportive se cadre sur l'année scolaire et débute courant septembre selon les sections. Les cours s'arrêtent pendant les vacances scolaires, sauf en cas de stage et demande particulière effectuée par les sections.

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Pour la saison 2025-2026, la totalité des inscriptions se fait en ligne via la plateforme Assoconnect. L'ensemble des liens d'adhésions se trouve sur notre site internet : <https://www.usmmalakoff.fr/inscription-en-ligne>



LIEUX DE PRATIQUE

Nos cours ont lieu dans nos locaux mais également dans les installations municipales mises à disposition par la ville de Malakoff.

Retrouvez tous vos lieux de pratique ici :



QR code à scanner

AIDES ET ASSURANCE

Tarifs solidaires

Afin de favoriser l'accès à la pratique sportive, nous proposons différents dispositifs permettant à nos adhérents de bénéficier d'une aide lors de leur adhésion.

LE DISPOSITIF PASS + 92

Nous faisons partie du dispositif **PASS + HAUTS DE SEINE** permettant aux collégiens de bénéficier d'une aide de 80 euros pour leurs activités extrascolaires. Le PASS loisirs est composé de 2 porte-monnaie : l'un pour la pratique d'activités culturelles l'autre pour la pratique d'activités sportives.

Les familles décident elles-mêmes de la répartition des porte-monnaie entre la culture et le sport (60€ et 20€)

TICKET LOISIRS CAF

La Caf vous offre la possibilité d'obtenir une aide pour financer les frais d'adhésion, les frais de licence, les coûts des cours ou les frais d'équipement approprié à la pratique de l'activité par votre enfant.

L'USMM accepte le paiement d'une partie de l'adhésion grâce à ces bons CAF.

Plus d'infos sur : www.caf.fr

Inscription sur :



COUPON SPORT

L'USMM est conventionnée par l'ANCV pour permettre à nos futurs adhérents de régler leur cotisation annuelle à une activité par **Coupon Sport ANCV et Chèque Vacances**.

Plus d'infos sur : www.ancv.com

PASS'SPORT

Le Pass'Sport est une nouvelle allocation sportive pour les enfants de 14 à 17 ans. Les familles éligibles reçoivent un courrier officiel du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, les informant qu'elles bénéficient de 50€ d'aide par enfant. Ce courrier est à présenter au moment de l'inscription (jusqu'au 31 octobre).

Plus d'infos sur :



REMBOURSEMENT PART USMM

- Adhésion à plusieurs sections de l'USMM pour une même personne : Remboursement au forfait de 35€ . L'adhérent doit faire la demande de remboursement au siège, 3 place du 14 juillet ou par mail : contact@usmmalakoff.fr, avant la fin de la saison en cours (30 juin).
- Veuillez indiquer en Objet : "REMBOURSEMENT DOUBLE ADHÉSION" et ajouter à votre demande texte : NOM + Prénom de l'adhérent.e ainsi que les sections auxquelles il/elle est inscrit.e. Votre adresse postale est également nécessaire, car les remboursements sont envoyés par chèque. Pour une demande pour un enfant mineur indiquer le nom/prénom du bénéficiaire du chèque.
- Cette demande de remboursement ne s'applique pas aux adhésions à tarif réduit réalisées en Janvier.
- Les remboursements seront envoyés fin juin/début juillet, si vous n'avez rien reçu le 15 juillet, vous pouvez nous recontacter à l'adresse mail contact@usmmalakoff.fr

ASSURANCE

Quel que soit le sport pour lequel vous êtes inscrit, vous êtes assurés soit par une licence assurance soit par une assurance sportive. Ces assurances vous couvrent au minimum.



ILS NOUS FONT CONFIANCE



8



ANS DE SPORT
à l'USM Malakoff
1945 - 2025

ville de Malakoff 



EKINSport



Faites du sport avec l'USM Malakoff
www.usmmalakoff.fr



NOUS CONTACTER

01.47.46.77.01
contact@usmmalakoff.fr

3, Place du 14 Juillet - 92240, Malakoff

- Ouverture au public du siège :
- Lundi : 9h15 - 13h puis 14h - 18h
 - Mardi : fermé - 14h - 19h
 - Mercredi : 9h15 - 13h puis 14h - 19h
 - Jeudi : fermé - 14h - 18h
 - Vendredi : 9h15 - 12h15 - fermé

SUIVRE NOTRE ACTUALITÉ



www.usmmalakoff.fr



@USM Malakoff Omnisports



@USM Malakoff Omnisports



@USM Malakoff Omnisports



Depuis 19 ans, nous perfectionnons
notre savoir-faire pour vous offrir
des saveurs authentiques.



DÉCOUVREZ
LA CARTE

9 Rue Paul Bert, 92240 Malakoff
01 57 19 56 24