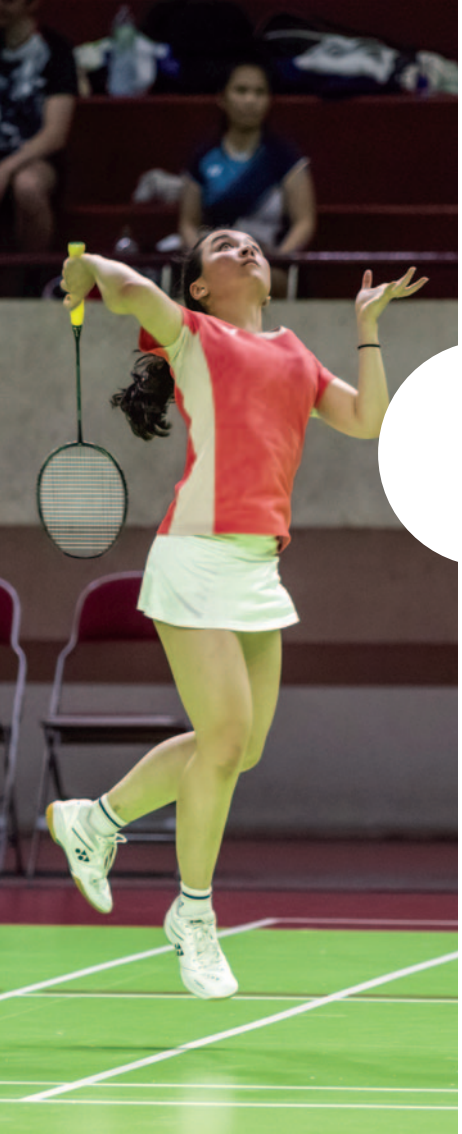
ACTIVITÉS SPORTIVES 2025-2026

détente, loisir, compétition...

Ville de thiais



LES GRANDS RENDEZ-VOUS SPORTIFS* DE LA SAISON 2025/2026 À THIAIS

* SOUS RÉSERVE

OPEN DU TC THIAIS BELLE ÉPINE

Du 23 août au 7 septembre 2025
Tennis du 44 rue Hélène Muller
+ d'infos : www.tctbe.fr

FORUM DES ACTIVITÉS THIAISIENNES

Samedi 6 septembre 2025, de 10h à 17h
Palais Omnisports De Thiais
+ d'infos : www.ville-thiais.fr

THEODASIUM 2025

Les 18 & 19 octobre 2025, de 10h à 17h
Palais Omnisports De Thiais
+ d'infos : www.ville-thiais.fr

26è CORRIDA DE THIAIS

Dimanche 7 décembre 2025
Départs depuis l'esplanade du Palais Omnisports De Thiais
+ d'infos : www.corridadethiais.com

TROPHÉES DE L'OMS 2025 & BAL DES SPORTIFS

Samedi 13 décembre 2025
Palais Omnisports De Thiais
+ d'infos : ✆ 01 48 92 42 60

INTERNATIONAUX DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE DE THIAIS 2026

Samedi 28 & dimanche 29 mars 2026
Palais Omnisports De Thiais
+ d'infos : www.grandprixthiais.fr

TOURNOI NATIONAL DE BADMINTON

Samedi 30 & dimanche 31 mai 2026
Palais Omnisports De Thiais
+ d'infos : www.atb94.com

THIAIS T'ES SPORT !

Juin 2026
+ d'infos : www.ville-thiais.fr

TOURNOIS RÉGIONAUX DE FOOTBALL

Juin 2026 - Stade municipal Alain Mimoun
+ d'infos : www.thiaisfc.com

ÉDITO

Accomplissement, épanouissement et dépassement de soi

La pratique sportive offre des bénéfices considérables et essentiels, notamment en réduisant le stress d'une vie proche de la capitale, et en améliorant l'estime de soi. Au-delà de ces aspects psychologiques, le sport encourage le dépassement de soi, l'initiative, mais aussi le travail collaboratif, indispensables à une bonne intégration sociale.

À Thiais, le sport est au cœur de la vie quotidienne : avec les nombreuses activités proposées par la Ville dès le plus jeune âge, notamment avec l'école municipale des sports, Pass'sport et les Contrats bleus. Grâce aux associations qui, soutenues par l'Office Municipal des Sports, permettent également à chacun, quels que soient son âge et sa condition physique, de trouver à s'épanouir dans la discipline de son cœur, pour se maintenir en forme, pour le plaisir ou la compétition. C'est ainsi que Thiais brille bien au-delà des limites du département : grâce aux athlètes de nos clubs qui, régulièrement, montent fièrement sur les podiums en décrochant titres et médailles, tant au niveau national qu'à l'international.

Que soient remerciés ici toutes celles et tous ceux qui partagent leur passion et font vibrer les sportifs au quotidien dans l'ensemble des sites et des infrastructures que la Ville met à leur disposition : gymnases, salles, stades, terrains, piscine, palais omnisports et jusque dans les parcs où nous leur avons installé des agrès connectés en accès libre.

Que soient aussi salués les passionnés qui, souvent bénévolement, aux côtés de l'équipe municipale et des agents communaux, convoquent leur savoir, leur force et leur enthousiasme pour offrir de grands événements sportifs auxquels prennent part chaque année plusieurs milliers de personnes, comme la Corrida de Thiais, les Internationaux de Gymnastique Rythmique...

Bonne saison sportive à tous !

Richard DELL'AGNOLA
Maire de Thiais
Vice-Président de la Métropole du Grand Paris

LES INFRASTRUCTURES

• CENTRE DE LOISIRS LIONEL TERRAY	39 avenue René Panhard	✆ 01 48 52 98 42
• ESPACE MUNICIPAL GRIGNON	10 rue Marcel Dadi	✆ 01 48 52 46 77
• GYMNASE D'ORIOLA	74 rue Gabriel Péri	✆ 01 48 52 34 96
• GYMNASE JEAN MOULIN	rue Jean Moulin	✆ 01 46 81 12 70
• GYMNASE ROBERT SCHUMAN	60 av. du M[al] de Lattre de Tassigny	✆ 01 48 52 39 33
• GYMNASE ROMAIN GARY	2 rue Romain Gary	✆ 01 46 86 86 93
• GYMNASE SAINT-EXUPÉRY	86 avenue de Versailles	✆ 01 48 84 27 05
• HALLE DES SPORTS	81 avenue de Versailles	✆ 01 48 84 71 54
• PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS	place Vincent Van Gogh	✆ 01 47 18 12 12
- Salle centrale omnisports	- Salle de boxe Raymond Morel	
- Dojo Marc Alexandre	- Salle de musculation	
- Salle de gymnastique rythmique	- Salle de danse	
- Salle de tennis de table	- Salle de réunion et de cours	
- Salle polyvalente	- Club house	
• STADE MUNICIPAL JACK BAUDEQUIN	place Vincent Van Gogh	✆ 01 47 18 12 15
• PISCINE MUNICIPALE MONIQUE BERLIOUX	23 rue de la Saussaie	✆ 01 46 81 07 34
• SALLE D'ÉCHECS	Centre de loisirs Jules Ferry 66 rue P.-V. Couturier	
• SALLE IRÈNE POPART	Centre de loisirs Jules Ferry 66 rue P.-V. Couturier	✆ 01 58 42 00 82
• STADE MUNICIPAL ALAIN MIMOUN	1 rue du 11 novembre	✆ 01 48 52 39 40
• TENNIS BELLE-ÉPINE	44 rue Hélène Muller	✆ 01 48 90 70 43

LES INSTALLATIONS SPORTIVES DANS LES PARCS

La plupart des parcs municipaux de Thiais accueille des agrès pour pratiquer, en individuel ou à deux, une multitude d'activités sportives en plein air.

Au parc de l'Europe

Une aire de fitness connectée *Freetness*, avec des agrès individuels (vélo elliptique, patineur, vélo semi-allongé avec recharge USB), un banc combiné abdos-lombaires, une double barre de traction, un work bench (dips/pompes…) et une station MIX workout.
Une aire de jeu multifonction de près de 300 m² pour enfants, avec des jeux sur ressorts, des jeux thématiques, un turbophone, un toboggan…

Au parc André Malraux

Une aire de fitness connectée *Freetness* en accès libre avec un vélo élliptique, une cavalcade double, un combiné push-pull multiprises, un combiné abdos/lombaires, un combiné dipps/stepper, un vélo.

Au parc des Terrasses du Soleil

Une aire de fitness connectée *AirFit* en accès libre. Pour accompagner les utilisateurs dans la réalisation de leurs exercices, elle est associée à une application mobile de coaching : les sportifs peuvent ainsi accéder sur leur smartphone à plus de 250 exercices. Une nouvelle aire de fitness connectée *Freetness* en accès libre équipée d'un vélo elliptique, d'une cavalcade double, de combinés push-pull multiprises, abdos/lombaires, dipps/stepper...

À proximité de l'Espace Municipal Grignon

Situé le long du terrain multijeu (foot/hand), un parcours du combattant mixé à une station de crosstraining connectée *Freetness* avec, à proximité, une aire de jeux pour enfants où l'on retrouve notamment une passerelle boudin et un filet-araignée à escalader…
On trouve aussi un city-stade en accès libre permettant diverses pratiques : football, basket-ball, handball, tennis, badminton, hockey (revêtement synthétique).

PRÉPARATION PHYSIQUE

Le Palais Omnisports De Thiais, situé place Vincent Van Gogh, dispose d'une salle dédiée à la préparation physique des sportifs titulaires d'une licence dans un club thiaisien.

Les présidents peuvent désigner des membres de leur association sportive pour bénéficier d'une préparation spécifique en fonction de la discipline pratiquée. Michel Vitti, diplômé d'État et responsable de la salle, prépare également les sportifs de haut niveau. Un succès de fréquentation depuis de nombreuses années !

RENSEIGNEMENTS
Service municipal des sports - Hôtel de ville - ✆ 01 48 92 42 58

ACTIVITÉS SPORTIVES PROPOSÉES PAR LA VILLE

Tarification saison sportive 2025/2026

ÉCOLE MUNICIPALE DES SPORTS (EMS)
THIAIS : 68,21 €
HORS THIAIS : 250 €

PASS'SPORT (PSP)
THIAISIENS UNIQUEMENT : 11,40 €
(hors option cantine)

EMS + PSP
THIAISIENS UNIQUEMENT : 77,35 €
(hors option cantine)

ÉCOLE MUNICIPALE DES SPORTS

LES MERCREDIS DE L'ÉCOLE MUNICIPALE DES SPORTS

(EMS) ENFANTS DE 3 À 11 ANS

Chaque mercredi hors vacances scolaires

Les activités proposées par l'École Municipale des Sports (EMS) ont pour but de développer l'autonomie, la socialisation de l'enfant, la pratique de jeux sportifs, lui apprendre à courir, sauter, lancer. Le passage de parcours gymnique l'amène à s'équilibrer, rouler et affronter le vide. L'enfant intègre aussi une approche du milieu collectif grâce à de petits jeux de ballons et d'opposition. L'EMS est une étape qui donne également aux enfants une approche plus spécifique de l'activité sportive sous forme ludique au cours de plusieurs cycles (découverte, initiation, jeux adaptés à l'âge). Les éducateurs sportifs diplômés sensibilisent enfin les plus grands aux bases techniques spécifiques des disciplines. Les enfants sont accueillis au stade Jack Baudequin et au Palais Omnisports De Thiais tous les mercredis en période scolaire.

Groupes*	Âges	Mercredis
Schmicky's & Ouistitis (3 et 4 ans)	Nés entre sept. 2022 et oct. 2021	10h30 - 11h30
Gorilles & Orang-Outan's (5 et 6 ans)	Nés entre sept. 2020 et oct. 2019	11h30 - 12h30
Tigrous & Pumas (7 ans et +)	Nés à partir de septembre 2018	14h00 - 16h00

*** Groupes à effectifs limités**

+ d'infos : ✆ 01 48 92 42 58 (✆ 01 48 92 43 38, sauf mercredi et période de vacances scolaires)

LES VACANCES SPORTIVES AVEC PASS'SPORT

(PSP) ENFANTS DE 7 À 11 ANS & ADOS DE 12 À 15 ANS

Chaque semaine de congés scolaires, la Ville propose aux jeunes Thiaisiens de 7 à 15 ans une formule de loisirs épanouissante qui mêle activités physiques et évasion : "***Pass'Sport***". Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h, ils ont rendez-vous au PODT et au stade Jack Baudequin pour s'adonner à de nombreuses disciplines au cours de semaines à thèmes : basket-ball, handball, football, baseball, hockey, gym, sports de raquettes, jeux aquatiques... Pour les activités aquatiques, la piscine municipale Monique Berlioux (23 rue de la Saussaie) met à disposition totale l'équipement pour les enfants de PSP.
Pour faciliter la journée des parents, les enfants ont la possibilité de déjeuner sous la surveillance des éducateurs sportifs sur le temps du midi. Pour cela, vous devez impérativement inscrire votre enfant à la "pause méridienne" (option cantine/OC).

Pendant les vacances scolaires, du lundi au vendredi

INSCRIPTION EMS ET/OU PSP

Quand s'inscrire ? Toute l'année en fonction des places disponibles.
Comment s'inscrire ? Envoyez votre dossier complet, daté et signé par mail à l'adresse sports@ville-thiais.fr, ou déposez le dans l'urne à l'accueil de l'Hôtel de Ville (rue Maurepas).
Documents à télécharger sur www.ville-thiais.fr, à compléter et à signer : fiche d'inscription, charte EMS et règles de vie PSP. **3 documents à fournir pour compléter le dossier :** photo d'identité, certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins de 3 mois, avis d'imposition 2025 sur les revenus 2024. Vous serez contacté par le service des sports pour la confirmation de l'inscription.
Pour régler la cotisation, rendez-vous sur : www.espace-citoyens.net/thiais/espace-citoyens/
Informations supplémentaires : 01 48 92 43 38 - 01 48 92 42 58 - sports@ville-thiais.fr
Au Forum des activités thiaisiennes, samedi 6 septembre 2025 au PODT de 10h à 17h.

PISCINE MUNICIPALE MONIQUE BERLIOUX

Avec son solarium pour profiter des beaux jours, la piscine municipale Monique Berlioux, située 23 rue de la Saussaie, est ouverte au public toute l'année. Attention : port du maillot et du bonnet obligatoire - Fermeture de la caisse une heure avant celle de la piscine - Évacuation du bassin une demi-heure avant la fermeture de la piscine. Le bassin est vidangé deux fois par an : aux vacances d'hiver et début septembre. Bonnet de bain (taille unique logo Thiais, en vente sur place à l'accueil au prix de 2,20 €).

+ d'infos : ✆ 01 46 81 07 34 - www.ville-thiais.fr

	EN PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES SCOLAIRES	JUILLET/AOÛT
Lundi	de 11h00 à 13h00	de 12h00 à 19h00	de 12h00 à 19h00
Mardi	de 11h00 à 13h00	de 12h00 à 19h00	de 12h00 à 19h00
Mercredi	12h00/14h00 - 17h00/22h00	de 14h00 à 22h00	de 12h00 à 19h00
Jeudi	de 11h00 à 13h00	de 12h00 à 19h00	de 12h00 à 19h00
Vendredi	de 11h00 à 13h00	de 12h00 à 19h00	de 14h00 à 22h00
Samedi	de 10h30 à 19h00	de 11h00 à 19h00	de 12h00 à 19h00
Dimanche	de 11h00 à 17h00	de 09h00 à 14h00	de 12h00 à 19h00
Jour férié	de 09h00 à 14h00	de 09h00 à 14h00	de 12h00 à 19h00

TARIFS AU 1er SEPTEMBRE 2025

- Adulte thiaisien : 3,65 €
- Adulte hors Thiais : 4,40 €
- Tarif réduit * thiaisien : 2,60 €
- Tarif réduit * hors Thiais : 3,15 €
- Carte jeune 13/25 ans : 1,85 €
- Moins de 3 ans : gratuit

CARTE D'ABONNEMENT (10 ENTRÉES)

- Adulte thiaisien : 30,10 €
- Adulte hors Thiais : 36,15 €
- Tarif réduit* thiaisien : 21,20 €
- Tarif réduit* hors Thiais : 25,50 €
- Carte jeune retraité (Thiais récréation) : 19,65 €
- Carte magnétique pour abonnement : 1,75 €

** Tarif réduit sur présentation d'un justificatif pour Thiaisien, mineur, famille nombreuse, retraité, personne à mobilité réduite, étudiant, demandeur d'emploi…*

ACTIVITÉS SPORTIVES PROPOSÉES PAR L'OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS

DÉTENTE & SÉRÉNITÉ

Gym relax & méditation

Travail sur la respiration, la concentration, la posture et l'équilibre. Mieux connaître et utiliser son corps en douceur, apprendre à maîtriser ses émotions et se détendre en s'offrant un moment paisible.

	Horaire	Structure
Vendredi	17h30 - 18h30	Espace Municipal Grignon

Pilates

Gym douce qui vise à renforcer les muscles profonds du corps. Travail sur l'amélioration de la posture, en utilisant à bon escient la respiration.Favorise le rééquilibrage des muscles, facilite souplesse et équilibre.

	Horaire	Structure
Lundi (yoga pilates swissball)	10h00 - 11h15	Centre de loisirs J. Ferry
Lundi (renforcement musculaire)	11h15 - 12h00	Centre de loisirs J. Ferry
Lundi (pilates flow)	19h45 - 20h30	Espace Municipal Grignon
Mardi (confirmés)	11h30 - 12h30	Centre de loisirs J. Ferry
Mardi	12h30 - 13h15	Centre de loisirs J. Ferry
Mardi (confirmés)	20h00 - 21h00	Centre de loisirs L. Terray
Mardi (renforcement musculaire)	18h00 - 18h45	PODT (salle de danse)
Mercredi	18h45 - 19h30	Espace Municipal Grignon
Mercredi	19h30 - 20h15	Centre de loisirs J. Ferry
Mercredi (pilates yoga fusion)	19h30 - 20h15	PODT (salle de danse)
Jeudi (renforcement musculaire)	11h15 - 12h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi	19h30 - 20h15	Centre de loisirs L. Terray
Jeudi (pilates swissball)	19h30 - 20h15	Centre de loisirs J. Ferry
Vendredi	19h30 - 20h15	Espace Municipal Grignon
Samedi	10h00 - 10h45	Espace Municipal Grignon
Samedi	11h45 - 12h30	Espace Municipal Grignon

Gym relax kids

Exercice ludique intégrant différentes techniques liées au bien-être corporel et mental (exercices de respiration, de postures de yoga, de méditation, de sophrologie).

	Horaire	Structure
Samedi (7-11 ans)	11h30 - 12h15	Centre de loisirs J. Ferry

Sophrologie

Travail de conscience du corps, de respiration et de visualisation mentale qui aide à passer de « l'agitation » à un état de calme et de bien-être, afin d'apprendre à positiver.

	Horaire	Structure
Lundi (sophrologie yoga Nidra)	17h30 - 18h30	C. de loisirs J. Ferry
Mardi (sophrologie/méditation)	18h00 - 19h00	C. de loisirs J. Ferry

Yoga

Exercices de concentration et de prise de conscience corporelle qui permettent d'accéder à une perception sensitive et de s'évader des contraintes du monde moderne.

	Horaire	Structure
Lundi (yoga/méditation)	09h45 - 11h15	Espace Municipal Grignon
Lundi (yoga/pilates swissball)	18h30 - 19h45	Centre de loisirs J. Ferry
Lundi (yoga/méditation)	19h45 - 21h00	Centre de loisirs J. Ferry
Mardi (yoga)	19h00 - 20h00	Centre de loisirs J. Ferry
Mardi (yin yoga/méditation)	20h00 - 21h00	Centre de loisirs J. Ferry
Mercredi (Vinyasa - dynamique)	18h30 - 19h30	Centre de loisirs J. Ferry
Mercredi (Vinyasa - dynamique)	20h15 - 21h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (yoga sur chaise)	10h00 - 11h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (Hatha yoga)	12h15 - 13h15	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (yoga Vinyasa - dynamique)	18h30 - 19h30	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi (yoga/méditation)	20h15 - 21h15	Centre de loisirs J. Ferry
Samedi (yoga)	10h45 - 11h45	Espace Municipal Grignon

Swiss ball

Accessoire idéal pour se tonifier et se muscler encore plus vite et plus facilement !

Stretching

Exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et la mobilité des articulations. Il vise aussi la prévention des blessures et la détente avec une partie relaxation.

	Horaire	Structure
Lundi	10h30 - 11h15	PODT (salle de GR)
Mercredi	19h30 - 20h15	Espace Municipal Grignon
Jeudi	17h45 - 18h30	Centre de loisirs J. Ferry
Jeudi	20h15 - 21h00	Centre de loisirs L. Terray
Vendredi	11h45 - 12h30	Centre de loisirs J. Ferry

FORME

Body-barre

Cours de musculation en musique avec matériel spécifique (barre et poids divers). Le body barre fait travailler l'intégralité du corps. Tous les groupes musculaires sont sollicités.

	Horaire	Structure
Mercredi	20h00 - 20h45	Centre de loisirs L. Terray

Cuisses, abdos-fessiers

Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers.

	Horaire	Structure
Lundi	11h30 - 12h15	PODT (salle de danse)
Mardi	18h45 - 19h30	PODT (salle de danse)
Mercredi	20h15 - 21h00	PODT (salle de danse)
Vendredi	18h45 - 19h30	Espace Municipal Grignon

Gym douce

Entretien du corps par des exercices doux appropriés évitant tout traumatisme et toute fragilisation du corps. La gym douce permet de conserver son potentiel santé le plus longtemps possible.

	Horaire	Structure
Lundi	09h30 - 10h30	PODT (salle de GR)
Jeudi	09h30 - 10h30	PODT (salle de GR)

Gym forme

Renforcement musculaire général, amélioration de la coordination et travail cardio-vasculaire.

Gym dos

Si vous avez mal au dos, ce cours est pour vous ! La bonne posture, la mobilité et le renforcement musculaire sont au programme. Cour dynamique, les baskets sont requises.

Gym santé relax

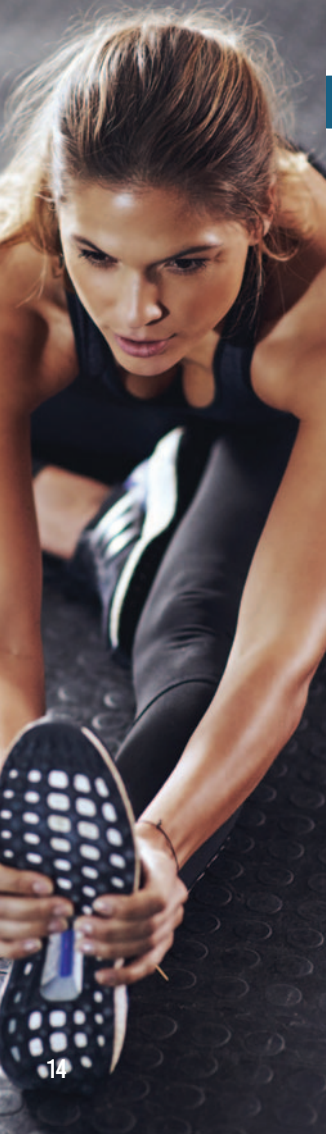
Entretien de la mécanique corporelle (puissance musculaire et mobilité articulaire), assouplissement en douceur par le lâcher-prise. Conscience du corps et relaxation pour se libérer du stress physique et mental.

	Horaire	Structure
Mardi (renforcement du dos)	19h15 - 20h00	Centre de loisirs L. Terray
Jeudi (gym forme)	18h30 - 19h30	Centre de loisirs L. Terray
Vendredi (renforcement dos)	12h30 - 13h15	Centre de loisirs J. Ferry
Vendredi (gym santé relax)	18h30 - 20h00	Espace Municipal Grignon

Préparation Physique Générale

Cours multifonction, changeant chaque semaine, visant à améliorer sa condition physique générale.

	Horaire	Structure
Mercredi	20h45 - 21h30	Centre de loisirs L. Terray



CARDIO

Biking (vélo en salle)

Efficace pour se maintenir en bonne condition physique et brûler des graisses, les vélos de biking font travailler les cuisses, les mollets et les fessiers ! Mesurer 1m60 minimum.

Mega Biking

Cours qui améliore la condition physique et la capacité cardiaque, tout en développant la force musculaire en brulant plus de calories. Il tonifie, sculpte et renforce le corps.

	Horaire	Structure
Lundi	19h00 - 19h45	PODT
Lundi	20h00 - 20h45	PODT
Mardi	12h15 - 13h00	PODT
Jeudi	12h15 - 13h00	PODT
Jeudi	19h00 - 19h45	PODT
Jeudi	20h00 - 20h45	PODT
Vendredi (mega biking)	19h15 - 20h30	PODT

Circuit training

Entraînement qui vise à brûler un maximum de calories et à garder une bonne condition physique en variant les exercices de renforcement musculaire et de cardio training.

	Horaire	Structure
Mardi (18 ans & +)	20h15 - 21h00	PODT (salle de danse)
Jeudi (18 ans & +)	20h00 - 20h45	PODT (salle de danse)

Fitness

Bonne condition physique générale, cours cardio qui aborde les différentes disciplines du fitness (gym tonic, step, LIA, body barre, cardio boxe, circuit training…)

	Horaire	Structure
Lundi	12h15 - 13h00	PODT (salle de danse)
Mardi	18h30 - 19h15	Centre de loisirs L. Terray

Fitness cardio combat (cardio boxe et cardio attack)

Cours en musique qui utilise les techniques des différents types de boxe « pieds, poings » ainsi que certains arts martiaux. Défoulement assuré. Cardio attack : cours de fitness énergisant, dont le but est d'améliorer la condition physique avec des mouvements aérobiques athlétiques. Ce cours améliore la capacité cardiaque, développe la force musculaire tout en brûlant des calories. Il aide à tonifier et sculpter le corps.

	Horaire	Structure
Lundi (cardio attack)	19h00 - 19h45	Espace Municipal Grignon
Jeudi (cardio combat + cardio boxe)	19h00 - 19h45	PODT (salle de danse)

Step

Bonne condition physique, travail cardio-vasculaire et de coordination, le step est une "marche" sur laquelle est effectuée une chorégraphie.

	Horaire	Structure
Lundi (débutants + abdos fessiers)	19h15 - 20h30	Centre de loisirs L. Terray
Mercredi (confirmés)	19h15 - 20h00	Centre de loisirs L. Terray

HIIT (High Intensive Interval Training)

Mode d'entraînement en fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices.

	Horaire	Structure
Mardi	19h30 - 20h15	PODT (salle de danse)

ACTIVITÉS DANSÉES

Les adhérents des cours de danse se mettent en scène et proposent un gala de fin d'année. Si vous avez des talents de costumier, accessoiriste, maquilleur, coiffeur et que vous souhaitez participer à l'aventure, vous pouvez dès à présent vous faire connaître auprès de l'Office Municipal des Sports et laisser vos coordonnées.

Dance kids/juniors/ados

Danse qui s'inspire d'une grande variété de styles et d'influences (moderne, street, dancehall, commercial, hip hop…) pour créer un beau mélange. On travaille la technique de base tout en abordant d'autres notions comme l'énergie dans le mouvement, la fluidité, le saccadé, le ressenti, la transmission d'une émotion… En fonction des années et du niveau acquis, le cours devient plus technique et donc plus physique mais toujours dans le plaisir et le partage.

	Horaire	Structure
Lundi (kids - 6/8 ans)	17h15 - 18h00	Centre de loisirs J. Ferry
Lundi (juniors - 9/11 ans)	18h00 - 19h00	Centre de loisirs J. Ferry
Lundi (ados - 12/15 ans)	19h00 - 20h00	Centre de loisirs J. Ferry

Danse de cabaret

Joyeux mélange de danse, de séduction, de glamour, d'effeuillage, de comédie et de paillettes. Une façon de travailler votre expression scénique à travers des chorégraphies jazz sensuelles. Un cours "**Atelier feminity**" est proposé en complément.

Heels dance (danse en talons)

Type de danse se pratiquant en talons qui mélange plusieurs styles de danses, offrant des performances revisitées.

	Horaire	Structure
Vendredi	20h15 - 21h45	PODT (salle de danse)

Énergie dance (+ 15 ans)

Mélange de fitnes et de danse aux musiques variées (salsa, hip hop, afro...). Facile à suivre et efficace pour brûler les calories.

	Horaire	Structure
Mercredi (15 ans & +)	18h45 - 19h30	PODT (salle de danse)

Éveil corporel

C'est la découverte de la danse à travers son corps, la musique, l'espace et les autres sous forme ludique.

	Horaire	Structure
Vendredi (3/4 ans)	17h15 - 18h00	PODT (salle de danse)
Vendredi (5/6 ans)	18h00 - 18h45	PODT (salle de danse)
Samedi (3/4 ans)	10h00 - 10h45	Centre de loisirs J. Ferry
Samedi (5/6 ans)	10h45 - 11h30	Centre de loisirs J. Ferry

Initiation à la danse

L'enfant aborde les grands principes de base de la danse : placement, locomotion, équilibre, chute, saut... sans aucune codification.

	Horaire	Structure
Mercredi (5/7 ans)	11h30 - 12h15	PODT (salle de danse)

Modern' Jazz

Cours de danse qui a pour origine la musique jazz et les danses afro-américaines. Les cours se composent d'un échauffement (la barre), d'un travail technique, d'une chorégraphie.

	Horaire	Structure
Lundi (16 ans & +)	20h00 - 21h30	Centre de loisirs J. Ferry
Mercredi (9/11 ans)	17h45 - 18h45	Espace Municipal Grignon

Reggaeton

Danse urbaine, mélange de salsa, de reggae et de hip hop.

	Horaire	Structure
Lundi (13-17 ans)	18h15 - 19h00	PODT (salle de danse)

Salsa/Bachata

Danses latino pratiquées avec un partenaire. Apprendre les pas de base, travail du rythme et de la coordination, déplacements et connexion avec son partenaire.

	Horaire	Structure
Lundi	19h00 - 20h15	PODT (salle de danse)

Street Jazz

Fusion de diverses danses urbaines, associées au style vidéo-clip, le street jazz est influencé par une musique très actuelle mêlant différentes énergies.

	Horaire	Structure
Vendredi (15 ans & +)	19h00 - 20h15	PODT (salle de danse)

Zumba

Mélange de danse et de fitness accessible à tous, composé de chorégraphies faciles à suivre et qui sculptent votre corps au son des derniers hits internationaux (salsa, reggaeton, hip hop, house, dancehall...).

Zumba kids (8-12 ans)

Cours qui permet aux enfants de pratiquer une activité physique et de se défouler en musique. Il comporte des éléments essentiels à leur développement : écoute, respect, cohésion, esprit d'équipe, estime de soi...

	Horaire	Structure
Lundi (kids 8/12 ans)	17h30 - 18h15	PODT (salle de danse)
Mardi (15 ans & +)	20h00 - 20h45	Gymnase Jean Moulin
Mercredi (kids 8/12 ans)	10h30 - 11h15	PODT (salle de danse)
Jeudi (15 ans & +)	20h00 - 20h45	Gymnase Jean Moulin

Les activités sportives de l'Office Municipal des Sports sont proposées sous réserve des conditions sanitaires, de la disponibilité des professeurs et de la mise à dispositions des équipements. Ces cours sont susceptibles d'être modifiés.

TARIFS ANNUELS 2025/2026

Activités en salle proposées par l'Office Municipal des Sports de Thiais, toutes disciplines confondues

DURÉE DES COURS	TARIF THIAISIEN	TARIF NON-THIAISIEN**	TARIF CARTE JEUNE THIAIS (13-25 ans)
1 COURS			
de 45 mn à 1h	167 €	225 €	135 €
1h15 ou 1h30	226 €	307 €	181 €
2 COURS*			
2 cours de 45 mn à 1h	302 €	408 €	242 €
1h + (1h15 ou 1h30)	356 €	479 €	284 €
2 cours de (1h15 ou 1h30) ou (1h15 + 1h30)	411 €	552 €	327 €
3 COURS*			
3 cours de 45 mn à 1h	402 €	541 €	320 €
2 cours de 1h + (1h15 ou 1h30)	449 €	607 €	360 €
1h + 1h15 + 1h30	499 €	671 €	400 €
3 cours de 1h15 ou 1h30	545 €	738 €	436 €
TARIF COUPLE (uniquement salsa & batchata)	360 €		

*** - 50 % à partir du 4e cours pour un adulte ou un adulte + enfants mineurs de la même famille**

**** Priorité est donnée aux familles Thiaisiennes**

Activités aquatiques proposées par l'Office Municipal des Sports de Thiais, toutes disciplines confondues

ACTIVITÉ	TARIF POUR THIAISIEN	TARIF POUR NON-THIAISIEN**
Endurance	181 €	275 €
Apprentissage (adulte/ado/enfant)	219 €	313 €
Aquagym / Aqua plus	167 €	253 €
Nage tonic 1h30 (groupe 1)	275 €	369 €
Nage tonic 1h15 (groupe 2)	250 €	344 €

Office Municipal des Sports de Thiais
✆ 01 48 92 42 60
omsthiais94@gmail.com

- **Lundi - Mercredi Vendredi**
  9h30 - 11h45
  14h - 17h15
- **Mardi - Jeudi**
  14h - 17h15
- **Le paiement par chèque est à libeller à l'ordre de : Office Municipal des Sports**
- **Espèces et chèques ANCV acceptés (coupon sport et chèque vacances)**

OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS - ACTIVITÉS AQUATIQUES (ÉCOLE DE NATATION)

Avant toute inscription aux cours :

Aqua plus, Apprentissage (enfant/ado/adulte), Nage tonic (groupe 1 et 2)

Test obligatoire, le 30 août 2025 sur rendez-vous

Prise de rendez-vous uniquement par téléphone, du 18 au 22 août 2025, de 10h à 12h et de 16h à 18h au 01 46 81 07 34

Aqua plus* (4/6 ans)

Représente le lien entre la familiarisation au milieu aquatique acquise en classe maternelle et les séances bébés nageurs proposées par l'association Aquatiqua. C'est une étape importante avant leur entrée en « école de natation ».

	Horaire	Structure
Lundi	17h15 - 18h00	Piscine municipale M. Berlioux
Mercredi	14h00 - 14h45	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	17h30 - 18h15	Piscine municipale M. Berlioux

Apprentissage*

6/9 ans, ado (10/14 ans), adulte

Étape primordiale chez le nageur pour acquérir les bases fondamentales de la natation sportive, l'école de natation propose l'apprentissage des 4 nages. Avant l'inscription à la piscine, l'enfant devra passer un test*.

	Horaire	Structure
Lundi	17h15 - 18h00	Piscine municipale M. Berlioux
Mardi	17h15 - 18h00	Piscine municipale M. Berlioux
Mardi (apprentis. + ado perfect°)	18h00 - 18h45	Piscine municipale M. Berlioux
Mercredi	15h00 - 15h45	Piscine municipale M. Berlioux
Mercredi	16h00 - 16h45	Piscine municipale M. Berlioux
Jeudi	16h45 - 17h30	Piscine municipale M. Berlioux
Jeudi	17h30 - 18h15	Piscine municipale M. Berlioux
Jeudi (ado débutant)	18h15 - 19h00	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	17h30 - 18h15	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	18h15 - 19h00	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi (- 10 ans & adulte)	19h00 - 19h45	Piscine municipale M. Berlioux

Nage tonic* (groupe 1 & 2)

S'adresse aux jeunes nageurs de 10 ans et + souhaitant entretenir leur endurance et continuer à perfectionner leurs techniques de nage dans un cadre structurer.

	Horaire	Structure
Lundi (groupe2)	18h00 - 19h15	Piscine municipale M. Berlioux
Lundi (groupe 1)	18h00 - 19h30	Piscine municipale M. Berlioux
Mardi (groupe 2)	19h00 - 20h15	Piscine municipale M. Berlioux
Mardi (groupe 1)	19h00 - 20h30	Piscine municipale M. Berlioux
Jeudi (groupe 2)	18h15 - 19h30	Piscine municipale M. Berlioux

Aquagym (18 ans et plus)

Activité ouverte à tous sans limite d'âge. Grâce à la résistance de l'eau lors d'un travail en relative pesanteur, elle permet de mobiliser harmonieusement muscles et respiration. C'est également l'activité post-maternité idéale. **Inscription et retrait du dossier le 30 août 2025 de 14h à 16h30.**

	Horaire	Structure
Lundi	19h30 - 20h15	Piscine municipale M. Berlioux
Lundi	20h15 - 21h00	Piscine municipale M. Berlioux
Lundi	21h00 - 21h45	Piscine municipale M. Berlioux
Mardi	12h30 - 13h15	Piscine municipale M. Berlioux
Jeudi	12h30 - 13h15	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	12h30 - 13h15	Piscine municipale M. Berlioux
Vendredi	16h30 - 17h15	Piscine municipale M. Berlioux

Natation d'endurance (18 ans et plus)

Réservée aux ex-nageurs désirant maintenir leur endurance, et aux adultes souhaitant se perfectionner. **Inscription et retrait du dossier le 30 août 2025 de 14h à 16h30.**

	Horaire	Structure
Jeudi	19h30 - 20h30	Piscine municipale M. Berlioux
Jeudi	20h30 - 21h30	Piscine municipale M. Berlioux

* selon les places disponibles.

Priorité est donnée aux Thiaisiens.

ACTIVITÉS SPORTIVES PROPOSÉES PAR LES ASSOCIATIONS

ATHLÉTISME

Découverte et pratique de l'athlétisme

Entraînements

Stade municipal Jack Baudequin (place Vincent Van Gogh)

- Lundi, de 18h à 21h
- Mardi, de 18h à 21h
- Mercredi, de 14h à 21h
- Jeudi, de 18h à 21h
- Vendredi, de 18h à 21h
- Samedi, de 9h à 12h & de 14h à 17h

Inscriptions & renseignements sur place

- Bahija SEHETAL : 06 58 08 20 86
- Marc TOULZA : 06 74 84 98 00
- Abderahim EL HAOUZY : 06 52 26 44 76
- http://thiaisathletiqueclub.athle.fr/
- athlethiais94@gmail.com

Président
Bahija SEHETAL

Responsable technique
Marc TOULZA

Responsable technique sportif
Abderahim EL HAOUZY

Tarifs annuels
de 195 € à 300 €
(+ 40 € le t-shirt du club obligatoire)

AVIRON

Entraînements

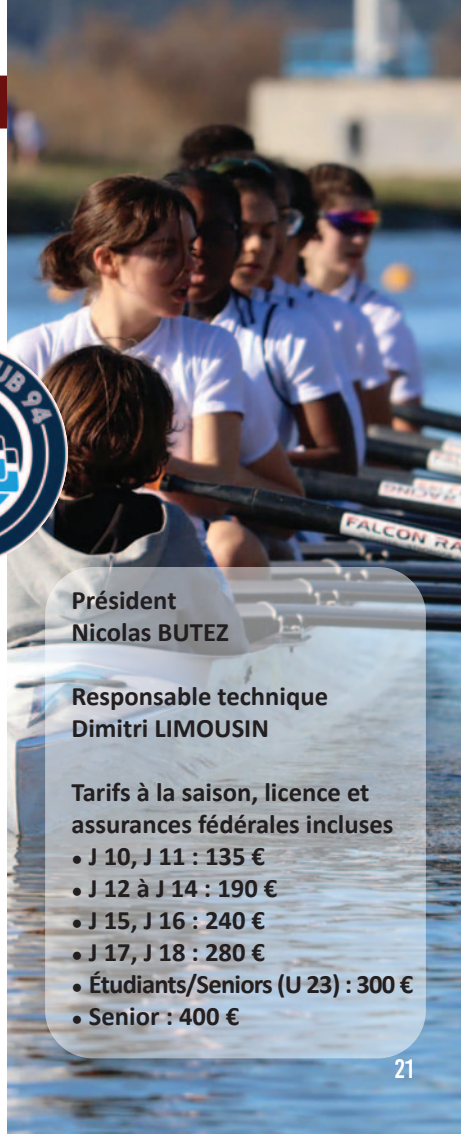
Parc Interdépartemental des Sports de Choisy (Chemin des Bœufs, à Créteil)

- Mercredi, de 14h à 18h
- Jeudi, de 14h à 17h
- Vendredi, de 18h à 20h
- Samedi, de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Dimanche, de 9h à 12h

Inscriptions & renseignements sur place

- Nicolas BUTEZ : 06 31 40 95 75
- Dimitri LIMOUSIN : 07 49 22 50 15
- http://ac94.fr/
- avironclub94@gmail.com

AVIRON CLUB 94



Président
Nicolas BUTEZ

Responsable technique
Dimitri LIMOUSIN

Tarifs à la saison, licence et assurances fédérales incluses

- **J 10, J 11 : 135 €**
- **J 12 à J 14 : 190 €**
- **J 15, J 16 : 240 €**
- **J 17, J 18 : 280 €**
- **Étudiants/Seniors (U 23) : 300 €**
- **Senior : 400 €**

BADMINTON

Entraînements

Gymnase d'Oriola (74 rue Gabriel Péri)

- Lundi, de 18h15 à 20h (jeu libre adultes et mineurs accompagnés)
- Lundi, de 20h à 22h30 (jeu libre adultes compétiteurs - championnat)
- Mardi, de 18h à 20h (entraînements jeunes 14-17 ans)
- Mardi, de 20h à 22h30 (entraînements adultes compétiteurs)
- Mercredi, de 17h à 18h (enfants 5 à 8 ans)
- Mercredi, de 18h à 20h (animation jeunes 8/13 ans)
- Mercredi, de 20h à 22h30 (entraînements adultes loisirs)
- Jeudi, de 19h à 22h30 (jeu libre adultes)
- Vendredi, de 18h à 20h (animation jeunes 8/17 ans)
- Vendredi, de 20h à 22h30 (jeu libre adultes loisirs)
- Samedi, de 14h à 18h (jeu libre adultes et mineurs accompagnés)
- Dimanche, de 9h à 13h (jeu libre adultes et mineurs accompagnés)

Inscriptions & renseignements sur place

- Hugo POINTCHEVAL
- www.atb94.fr
- contact@atb94.fr

Président
Hugo POINTCHEVAL

Responsables techniques
- **Damien SCZEPANEK**
- **Auréline GUICHARD**

Tarifs annuels
- **Ancien adhérent : 150 €**
- **Nouvel adhérent : 160 €**

BASEBALL - SOFTBALL - BB5

Entraînements

→ **Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 Novembre)**

Terrain de baseball/softball

- Mardi, jeudi et vendredi de 18h à 22h
- Mercredi, de 14h à 22h
- Samedi, de 14h à 20h
- Dimanche, de 9h à 20h

→ **Gymnase Robert Schuman (60 av. du M^al de Lattre de Tassigny)**

- Mardi, de 20h à 22h (U18/seniors)
- Jeudi, de 20h à 22h (U18/seniors)
- Mercredi et samedi, de 14h à 18h (U9/U12/U15)
- Vendredi, de 18h à 20h (BB5 : U12/U15/U18/seniors)

Inscriptions & renseignements sur place

- Colette GONIOT : 📱 06 81 72 72 15 - goniot.colette@orange.fr
- www.tigersbaseball.org

CAT BASEBALL - SOFTBALL

Présidente
Colette GONIOT

Responsables techniques
- **Fabien MOREL**
- **Lucas NONTANOVANH**

Tarifs annuels
- **U9 : 120 €**
- **U12, U15 : 140 €**
- **U18 et seniors : 180 €**

BASKET-BALL

Entraînements

→ **Gymnase Romain Gary (2 rue Romain Gary)**
- Lundi, de 18h à 22h
- Mardi, de 18h à 22h
- Mercredi, de 9h à 12h & de 15h30 à 22h
- Jeudi, de 18h à 22h
- Vendredi, de 18h à 22h
- Samedi, de 9h à 12h

→ **Gymnase Robert Schuman (60 avenue du M^al de Lattre de Tassigny)**
- Lundi, de 18h à 22h30
- Jeudi, de 18h à 20h

Pré-inscriptions sur le site internet du club obligatoire

- http://thiaisbasketball.fr (onglet “pré-inscriptions”)

Renseignements

- Pascal MUNSCH : 📱 06 63 43 83 70 • ca.thiais.bb@gmail.com

Président
Pascal MUNSCH

Tarifs annuels
(susceptibles de modifications)
- **U7 : 155 €**
- **U9/U11 : 170 €**
- **U13/U15 : 180 €**
- **U17/U20 : 190 €**
- **Seniors : 200 €**
- **Anciens : 180 €**
- **Loisirs : 155 €**

BÉBÉ NAGEUR - BÉBÉ GYM

Baby club

Enfants de 6 mois à 6 ans (accessible dès le 2ème rappel DT POLIO)

Piscine municipale Monique Berlioux (23 rue de la Saussaie)

- Dimanche, de 8h à 10h30, suivant l'âge

Baby gym

Enfants de 2 ans à 6 ans

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)

salle de danse

- Dimanche, de 9h à 12h, suivant l'âge

Inscription & renseignements

- Martine RAVERAUD : 06 56 87 98 60
- aquatiquathiais@outlook.fr

Président
Dominique RAVERAUD

Tarifs 2024-2025

- **1 enfant : 210 € (Thiais)**
- **2 enfants : 300 € (Thiais)**
- **3 enfants : 380 € (Thiais)**

BOXE ANGLAISE

Entraînements

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)
salle de Boxe Raymond Morel

- Lundi, de 18h à 20h (15 ans et plus)
- Mercredi, de 17h à 18h (10-14 ans)
- Mercredi, de 18h à 20h (15 ans et plus)
- Vendredi, de 17h à 18h (10-14 ans)
- Vendredi, de 18h à 20h (15 ans et plus)

Inscriptions & renseignements sur place

- Jean-Luc LE SOURD : 06 81 05 61 02
- jl.le.sourd94@gmail.com

Président
Jean-Charles REIGNIER

Responsable technique
Jean-Luc LE SOURD

Tarifs annuels
- **10-14 ans : 180 €**
  (licence incluse)
- **15 ans et plus : 240 €**
  (licence incluse)

BOXE FRANÇAISE SAVATE

Entraînements

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)
salle de boxe Raymond Morel

- Lundi, de 20h à 21h30 (adultes confirmés)
- Mardi, de 18h30 à 19h15 (débutants 6-8 ans)
- Mardi, de 19h15 à 20h15 (débutants 9-11 ans)
- Mardi, de 20h à 21h30 (adultes débutants)
- Mercredi, de 14h30 à 17h
- Mercredi, de 20h15 à 21h30 (adolescents et adultes)
- Jeudi, de 18h30 à 20h (adolescents et adultes débutants)
- Jeudi, de 20h à 21h30 (adultes confirmés et loisirs)
- Vendredi, de 20h15 à 21h30 (compétiteurs uniquement)
- Samedi, de 9h30 à 10h15 (baby boxe 3-5 ans)
- Samedi, de 10h30 à 12h (adolescents 12-15 ans)

Inscriptions & renseignements sur place (dans la limite des places disponibles)

- Catherine BARBILLON - 06 32 24 81 09
- Facebook : CAT BF Thiais - savatebfs@orange.fr

Tarifs annuels (avec licence, assurance)

- Baby boxe débutant 3-5 ans (samedi) : 100 €
- Jeune débutant 6/8 ans (mardi) : 120 €
- Jeune confirmé 9/11 ans (mardi/jeudi) : 140 €
- Adolescent (moins de 16 ans) : 190 €
- Adulte (16 ans et +) : 240 €

Présidente
Véronique SÉVÈRE

Vice-Présidente
Martine URBAIN

Responsables techniques
Hadi BOUMOULA, BEES,
les moniteurs fédéraux

BOWLING

Compétitions individuelles et par équipes

Entraînements

Bowling Thiais-Orly
3 rue des Alouettes
Heures d'ouverture du bowling

Inscriptions & renseignements sur place

- Pierre-Christophe VILLARD : 06 24 15 61 35
- bowlingclubthiais@gmail.com

Tarifs annuels
(licence comprise) :

- **Poussin/Benjamin : 60 €**
- **Minime/Cadet : 70 €**
- **Junior : 80 €**
- **Adulte : 135 €**

École de bowling : 300 €
(maillot et cours chaque semaine en dehors des vacances scolaires)

BRIDGE

Initiation, pratique, tournois

Entraînements

École Charles Péguy (91 avenue du Général de Gaulle)
salle de Bridge

- Mardi, de 14h à 18h (tournois)
- Jeudi, de 14h à 18h (tournois)

Inscriptions & renseignements sur place

- www.bridge-club-thiais.blogspot.com
- Denis DEBAUCHERON : 06 84 79 52 31 - denis.debaucheron@orange.fr
- Bernard PATEAU : 01 48 52 61 67 - abpateau@orange.fr

BRIDGE CLUB DE THIAIS

Président
Philippe GUILLOT

Responsable technique
Bernard PATEAU

Cotisation annuelle : 80 €

La cotisation annuelle inclut tous les droits de table

CYCLISME

Quel que soit votre âge, si vous aimez le sport de plein air et avez l'esprit de compétition, le cyclisme en club est fait pour vous !

L'AV Thiais propose son école de vélo à partir de 5 ans : votre enfant apprendra à utiliser son cycle grâce à de petits parcours sous forme de jeux slaloms et de petites compétitions sur route comme « *le tour de France* ». L'adolescent se confrontera aux mêmes épreuves sur route où il rencontrera de nombreux jeunes de son âge de toute l'Île-de-France.

À partir de 18 ans, selon votre âge et votre niveau, il vous sera proposé chaque week-end des compétitions sur route au cours desquelles vous pourrez vous surpasser pour votre plaisir personnel.

Si vous préférez voir défiler les kilomètres sans compétition dans des cadres verdoyants proches de la région parisienne, et que des distances de 50/60 kilomètres ne vous font pas peur, alors la section cyclotourisme vous attend. Découvrez un sport de plein air dans un club à l'esprit familial !

Entraînements école de vélos

Halle des sports (81 avenue de Versailles) : jeux d'adresse

MIN de Rungis : entraînement route

- Samedi, de 14h30 à 16h30

Inscriptions & renseignements

- https://www.avthiais.org/
- secretariat.avthiais@gmail.com

Présidente
Hélène MARTIN

ASS. VÉLOCIPÉDIQUE DE THIAIS

DANSE DE SALON, DE SOCIÉTÉ

DANSES LATINES : CHA-CHA-CHA, ROCK, BACHATA, SAMBA...

DANSES STANDARD : TANGO, VALSES, QUICK STEP

Vous avez envie de bouger, de danser, de partager des moments festifs... Bienvenue chez Peps'0'Danse ! Que vous soyez débutants ou plus expérimentés, Olga vous accueille et vous transmet sa passion de la danse avec une pédagogie bien à elle, basée sur la patience, la bienveillance et un brin de fantaisie. L'enseignement est de qualité et les cours se déroulent dans la convivialité et la bonne humeur. Venez nous rejoindre et partageons les danses : valse, tango, chachacha, rock, bachata et bien d'autres encore, pour votre plus grand plaisir... Osez ce premier pas, Olga se chargera de vous montrer les autres.

Entraînements

→ **Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)**
salle de danse
- Jeudi de 10h30 à 13h00

→ **Centre de loisirs Jules Ferry (66 rue Paul-Vaillant-Couturier)**
salle polyvalente
- Vendredi de 19h30 à 21h45

Inscriptions & renseignements

- Olga SAINT-LÉGER : 06 81 72 64 75 - epsodanse@gmail.com

https://pepsodanse.wixsite.com/monsite

Présidente
et responsable technique
Olga SAINT-LÉGER

Tarif annuel
- **190 €**

ÉCHECS

Entraînements

Centre de loisirs Jules Ferry (66 rue P. Vaillant Couturier - 1er étage)

- Mercredi, de 14h à 18h30 (école d'échecs)
- Mercredi, de 18h45 à 22h (perfectionnement adultes)
- Jeudi, de 18h45 à 22h (entraînement)
- Vendredi, de 18h45 à 22h (entraînement)
- Samedi, de 14h30 à 19h30 (entraînement)
- Dimanche, de 13h30 à 20h30 (compétitions)

Inscriptions & renseignements

- Jean-Claude ROSSÉ : 06 17 87 80 12 - jclauderosse@hotmail.fr
- Éric ROUSSEL : 06 79 70 92 60 - Ericroussel1@sfr.fr

Président
Jean-Claude ROSSÉ

Responsable technique
Éric ROUSSEL

Tarifs annuels
- **Adhésion : 36 €**
- **Tarif réduit : 18 €**
- **École d'échecs : 120 €**
- **Licence facultative de 3 € à 49 €**

FOOTBALL FÉMININ

À partir de 5 ans

Équipes foot à 11 : U15 F, U18 F et SENIOR

Entraînements et matchs encadrés par des éducateurs(trices) diplômé(e)s

Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 novembre)
2 terrains synthétiques

Inscriptions & renseignements

- Pascale CHOQUET : 06 73 73 20 66
- thiaisffc@gmail.com
- https://www.facebook.com/tfc.footfeminin

THIAIS FFC 2013 FÉMININ

THIAIS FÉMININ FOOTBALL CLUB

Présidente
et directrice technique
Pascale CHOQUET

FOOTBALL

À partir de 5 ans

Entraînements et matchs

→ **Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 novembre)**
2 terrains synthétiques

→ **Stade municipal Jack Baudequin (place Vincent Van Gogh)**
1 terrain en pelouse naturelle

- Du lundi au dimanche

Inscriptions & renseignements sur place

- Pierrick DUGUÉ : 06 58 67 41 02
- thiaisfc@hotmail.com
- www.thiaisfc.club
- www.facebook.com/ThiaisFC/

Président
Bruno NUNES

Responsable technique
Pierrick DUGUÉ

Cotisation annuelle
- **Foot à 5 et à 8 : 300 €**
- **Foot à 11 : 320 €**

GOLF

Affilié à la Fédération Française de Golf n° 2121

Entraînements

→ **Golf de Val Grand à Bondoufle (91)/Parc du Coudray Les Hivernaux (91)**
- Toute l'année
- Lundi et jeudi : cours collectifs
- Cours individuels et parcours accompagnés sur rendez-vous

→ **Golf national à Guyancourt (78)**
- Toute l'année
- Cours individuels et parcours accompagnés sur rendez-vous

→ **Gymnase Saint-Exupéry (86 avenue de Versailles)**
- D'octobre à mars
- Mercredi et jeudi de 18h à 21h30

Parties amicales et compétitions

- Chaque semaine de mars à novembre en région parisienne et en province, hors vacances scolaires

Inscriptions & renseignements

- Johny LEDYS : 06 07 66 01 58
- www.golfclubdethiais.fr
- claud.peyregne@free.fr

GOLF CLUB DE THIAIS

Président
Johny LEDYS

Responsables techniques
Professeurs diplômés

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN POUR ADULTES

Le club propose une activité de plein air au moins une fois par mois le dimanche matin : marche.

Entraînements

Gymnase Robert Schuman (60 av. du M^al de Lattre de Tassigny)

- Mardi, de 19h à 20h

Inscriptions & renseignements sur place

- Brigitte GIBARU : 06 81 20 91 09 - brigitte.gibaru@orange.fr
- Bruno COUVERCHEL : 06 13 02 10 50
- Arlette GIANFERMI : 06 78 46 28 99 - arlette.gianfermi@laposte.net

Présidente
Brigitte GIBARU

Responsable technique
Bruno COUVERCHEL

Tarifs annuels
- **20 € (dimanche)**
- **50 € (mardi)**
- **65 € (mardi et dimanche)**

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN POUR ADULTES

Entraînements

Gymnase Saint-Exupéry (86 avenue de Versailles)

- Lundi, de 18h à 19h
- Lundi, de 19h à 20h
- Vendredi, de 18h à 19h

Inscriptions & renseignements sur place

- Joëlle PRÉVOT : 06 13 08 90 90
- Daniel CRETEY : 06 71 65 93 73
- pleinfeux.94@gmail.com

PLEINS FEUX SUR THIAIS

Présidente
Joëlle PRÉVOT

Responsable technique
Daniel CRETEY

Tarifs annuels

- **1 cours par semaine : 70 €**
- **2 cours par semaine : 100 €**

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Accueil dès 3 ans

Entraînements

→ **Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh) salle de GR**

- Pour les groupes compétition

→ **Gymnase Jean Moulin (rue Jean Moulin)**

- Pour les groupes loisirs

- Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h à 21h*
- Mercredi toute la journée, jusqu'à 21h*
- Samedi jusqu'à 16h30*

* en fonction du site et des groupes

Inscriptions & renseignements sur place

- Diana TABAKOVA : 06 12 81 34 62
- www.thiaisgrs.com - thiaisgr@gmail.com
- facebook : thiaisgrs
- instagram : thiaisgr

Présidente
Mona BODIN
Responsable technique
Diana TABAKOVA

Tarifs annuels :
À partir de 200 €
selon la catégorie

HANDBALL

Club partenaire des classes sportives du Collège Albert Camus

Entraînements

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)

- Du lundi au vendredi, de 17h30 à 22h selon la catégorie
- Samedi, de 13h à 16h : mini-hand

Inscriptions & renseignements sur place

- Luc PETITPRÉ : 📱 06 89 27 77 45
- http://thiaishbc.free.fr
- thiaishbc@gmail.com

THIAIS HANDBALL CLUB

Président
Luc PETITPRÉ

Responsable technique
Christophe DEPRET

Tarifs annuels

- **Loisirs : 110 €**
- **Mini-hand : 140 €**
- **Jeune : 140 €**
- **Senior : 160 €**
- **Achat de tenue : 60 €**

JUDO - SELF DÉFENSE - JUJITSU - TAÏSO

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh) - Dojo

JUDO BABY				
4 ANS (2021)	(cours 1)	SAMEDI	10H30-11H15	160 € assurance comprise
	(cours 2)	SAMEDI	11H15-12H00	
JUDO BABY +				
5 ANS (2020)	(cours 3)	SAMEDI	12H00-13H00	170 € assurance comprise
JUDO MINI-POUSSINS				
6/7 ANS (2018/2019)	(cours 4)	MERCREDI & SAMEDI	17H00-18H00 14H30-15H30	220 € assurance comprise
	(cours 5)	MERCREDI & SAMEDI	18H00-19H00 15H30-16H30	220 € assurance comprise
JUDO POUSSINS				
8/9 ANS (2016/2017)	(cours 6)	MARDI & VENDREDI	18H00-19H00	220 € + 44 € licence fédérale
	REGROUPEMENT MERCREDI 19H00-20H00			
JUDO BENJAMINS				
10/11 ANS (2014/2015)	(cours 7)	MARDI & VENDREDI	19H00-20H00	220 € + 44 € licence fédérale
	REGROUPEMENT MERCREDI 19H00-20H00			
JUDO MINIMES				
12/13 ANS (2011/2012)	(cours 8)	MARDI & VENDREDI	19H00-20H00	220 € + 44 € licence fédérale
	REGROUPEMENT MERCREDI 19H00-20H00			
JUDO ADOS/ADULTES				
ADOS/ADULTES (2010 et avant)	(cours 9)	LUNDI & JEUDI	19H30-21H00	220 € + 44 € licence fédérale
SELF-DEFENSE - JUJITSU				
ADOS/ADULTES (2010 et avant)	(cours 10)	MARDI & VENDREDI	20H00-21H00	160 € + 44 € licence fédérale

Tarifs annuels
de 100 € à 210 €

Inscriptions :
mardi et vendredi à partir de 18h au dojo du PODT

Renseignements
- **budo.club.thiais@orange.fr**
- **www.budo-judo-thiais.com**
- **06 73 47 88 59**

KARATÉ (À PARTIR DE 3 ANS) TAEKWONDO (À PARTIR DE 7 ANS)
AÏKIDO (À PARTIR DE 7 ANS) KARATÉ BODY (RÉSERVÉ AUX FEMMES)
MMA -JJB, GRAPPLING, KARATÉ CONTACT- (À PARTIR DE 6 ANS)
KRAV-MAGA (À PARTIR DE 12 ANS)

Section sport étude haut niveau

Entraînements

→ **Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)**
dojo Marc Alexandre

→ **Gymnase Robert Schuman (60 av. du M^al de Lattre de Tassigny)**

→ **Stade Jack Baudequin (place Vincent Van Gogh)**
salle J.F David

- du lundi au vendredi de 17h à 22h, selon les disciplines
- samedi de 10h à 17h, selon les disciplines
- consulter la page Facebook et Instagram

Inscriptions & renseignements sur place

- Davy DONA : 06 07 75 29 99
- clubbudokanthiais@gmail.com
- Facebook et Instagram : clubbudokanthiais

CLUB BUDOKN THIAIS

Président
Igor LECHARDEUR

Responsable technique
Davy DONA

Tarifs
Entre 250 € et 550 €

Président
Fabrice BOURDELOUX

Responsable technique
Cédric SERVANT

Licence annuelle : 45 €

PÉTANQUE

Entraînements

Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 novembre)
terrain de boules

- Du lundi au vendredi, de 14h à 22h
- Samedi, 9h30 (entraînement)
- Samedi et dimanche, de 14h à 21h30

Inscriptions & renseignements

- Michel LANGLET : 06 51 63 11 52
- Cédric SERVANT : 06 18 50 12 99
- thiaispetanque94@gmail.com
- Facebook : thiaispetanqueclub

PLONGÉE SUBAQUATIQUE

Entraînements

Piscine municipale Monique Berlioux (23 rue de la Saussaie)

- Mardi, de 20h30 à 22h30

Inscriptions & renseignements sur place

- Stéphane GALLUCHON : 06 86 94 99 27
- technique@lapalmethiaisienne.org
- president@lapalmethiaisienne.org
- www.lapalmethiaisienne.org

LA PALME THIAISIENNE

Président
et responsable technique
Stéphane GALLUCHON

Tarif annuel
240 €, licence FFESSM comprise

RANDONNÉE PÉDESTRE

Randonnées dans toute l'Île-de-France

Rendez-vous

- Mardi, de 12h30 à 18h30 (4 fois par mois)
- Dimanche, de 7h30 à 18h30 (1 fois par mois)
- Séjour d'une semaine en juin

Inscriptions & renseignements sur place

- 06 07 69 76 12
- www.thiaisrando.fr
- infos@thiaisrando.fr

Président
Jean-Pierre DUJOLS

Responsable technique
Christian MIGNOT

Tarifs
- **Adhésion annuelle : 40 €**
- **Participation aux frais de car (à chaque sortie) :**
  - **demi-journée : 11 €**
  - **journée : 21 €**

RUGBY

Thiais / Villejuif / L'Haÿ-les-Roses

Entraînements

→ **Stade Christophe Dominici (2 rue du Stade - Chevilly-Larue)**
- Lundi, de 19h à 20h30 (five mixte)
- Jeudi, de 20h à 21h30 (seniors hommes)

→ **Stade Guy Boniface (32 avenue Louis Aragon - Villejuif)**
- Lundi, de 18h30 à 20h (rugby santé cancer et autres pathologies)
- Mercredi, de 8h à 18h30 (hérissons du mercredi)
- Mercredi, de 14h à 15h15 (lutins)
- Mercredi, de 15h à 16h30 (mini poussins)
- Mercredi, de 16h à 17h30 (poussins)
- Mercredi, de 17h à 18h30 (benjamins)
- Mercredi, de 18h à 19h30 (minimes)
- Jeudi, de 18h30 à 20h (rugby santé cancer et autres pathologies)
- Vendredi, de 18h30 à 20h (minimes)
- Vendredi, de 20h à 21h30 (seniors hommes)

→ **Stade de l'Hayette (36 rue de Chevilly - L'Haÿ-les-Roses)**
- Mardi, de 19h à 20h30 (cadets - juniors)
- Mardi, de 20h à 21h30 (seniors hommes)

→ **Stade Alfan Port Talbot (98 avenue Henri Ravera - Bagneux)**
- Jeudi, de 19h à 20h30 (cadets - juniors)
- Vendredi, de 18h30 à 20h (minimes)

→ **Stade Évelyne Gérard (42 avenue du Gal de Gaulle - L'Haÿ-les-Roses)**
- Samedi, de 10h à 12h (rugby adapté)

Inscriptions & renseignements

- Loïc LEGUILLOU (école de rugby) : 06 15 27 47 18 • loic.leguillou94@gmail.com
- Catherine TERRADE (rugby santé) : 06 16 36 49 89 • catherine.rcvb@orange.fr
- Alice LECLERC (rugby loisirs et adapté) : 06 73 81 29 22 • alice_leclerc@hotmail.fr
- Facebook : Rugby Club Val de Bièvre • Site internet : https://rcvb-rugby.fr

RUGBY CLUB VAL-DE-BIÈVRE

Président
Jeremy CHASSET

Tarifs annuels
- **Loisir : 170 €**
- **École de rugby/Jeune : 220 €**
- **Senior compétition : 280 €**
- **Rugby santé/Rugby adapté : 150 €**

Présidente
Nathalie BINET

Tarif annuel
95 €

SPORT ADAPTÉ : BASKET-BALL

Entraînements

- Mercredi, de 18h à 20h (Marcel Cachin à Choisy-le-Roi)
- Mercredi, de 20h à 22h (Honoré de Balzac à Vitry-sur-Seine)
- Jeudi, de 18h à 20h (Paul Langevin à Choisy-le-Roi)

Inscriptions & renseignements sur place

- Nathalie BINET : 06 84 76 24 42
- saclr94600@gmail.com

TENNIS

Un club humain et dynamqiue, pour toutes et tous, de 2 à 77 ans. Pratique loisir en jeu libre et offres de cours collectifs tous niveaux pour jeunes (dès 2 1/2 ans) et adultes. Possibilité pour **jeunes et adultes** de faire de la **compétition par équipe.** Plusieurs **tournois open organisés au sein du club,** toutes catégories d'âge (jeunes, adultes, vétérans), toute l'année. **Stages enfants** organisés à chaque période de vacances scolaires, **tournées de tournois** proposées aux jeunes compétiteurs du club avec **encadrement du directeur sportif. Animations** (galettes des rois, fête du club…)

Installations

Stade municipal Alain Mimoun (1 rue du 11 novembre 1918)

- 2 terrains en béton poreux éclairés et 3 terrains en terre battue, couverts d'octobre à avril. Ouvert toute l'année, 7 jours sur 7, de 8h à 22h

Inscriptions & renseignements

- www.tcthiais.fr - • contact@tcthiais.fr
- Lionel HAYOUN (président) : 06 66 54 12 04 - lionel.hayoun1@gmail.com
- Sandy RAKOTONDRAMANGA (directeur sportif) : 06 58 70 60 45 sandyrakotondramanga@gmail.com
- Stéphane VIET (vice-président) : 06 63 16 71 14

TENNIS CLUB DE THIAIS (TCT)

Président : Lionel HAYOUN
Directeur sportif : Sandy RAKOTONDRAMANGA
Vice-président : Stéphane VIET

Cotisation annuelle (jeu libre sur les 5 terrains, 7j/7, 8h/22h, du 01.09.2025 au 31.08.2026)

- **Adultes : 299 €**
- **Jeunes (- 24 ans) : 189 €**
- **Retraités : 209 €**

École de tennis, cours collectifs pour niveaux débutant à intermédiaire (tarifs incluant les séances de cours collectifs, l'accès aux terrains 7j/7 et la licence fédérale FFT)

- **Jeunes** (2 1/2/18 ans) **: de 239 € à 369 €** (selon l'âge) pour 30 séances d'1h/année (lundi soir, mercredi, samedi) . **De 389 € à 509 €** (selon l'âge) pour 60 séances d'1h/année
- **Adultes : 599 €** pour 30 séances d'1h/année

Pôle compétition, cours collectifs pour niveaux avancés et joueurs compétition (tarifs incluant les séances d'entrainement, l'accès aux terrains 7j/7 et la licence fédérale FFT)

- **Jeunes** (7/18 ans) **: 499 €** pour 30 séances d'1h30/année, **849 €** pour 60 séances de 1h30/année (mercredi, samedi et en semaine).
- **Adultes : 659 €** pour 30 séances d'1h30/année, **1 039 €** pour 60 séances d'1h30/année (en semaine après 18h30)

TENNIS

Président
Michel PARENT

Responsable sportif
Driss GUERROUJ

Tarifs annuels
À partir de 195 €

Entraînements

44 rue Hélène Muller

- École de tennis (jeunes) : accessible dès 4 ans (baby tennis)
- École de tennis (adultes) : d'octobre à juin, en soirée la semaine et, le samedi et le dimanche
- Spéciale "femmes débutantes" : samedi et dimanche (1h de cours + 1h offerte)

Organisation de stages toute l'année

- Club ouvert tous les jours de 8h à 22h
- Cinq courts de terre battue (quatre couverts en hiver)
- Club house avec télévision (site Muller exclusivement)
- Deux courts en green set au stade municipal Alain Mimoun (N°6 & N°7) (joueurs munis d'un badge récupéré préalablement)

Inscriptions & renseignements sur place

- 06 12 70 61 33 - 06 50 15 15 73
- www.tennisthiais.fr
- tctbe@fft.fr

TENNIS DE TABLE

Club partenaire des classes sportives du collège Albert Camus

Entraînements

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh)
salle de tennis de table

- Lundi, de 9h30 à 14h & de 17h à 22h
- Mardi, de 16h à 22h
- Mercredi, de 14h à 22h
- Jeudi, de 16h à 22h
- Vendredi, de 9h30 à 12h & de 16h à 20h
- Samedi, de 10h30 à 12h & de 14h à 18h
- Dimanche, de 10h à 13h

Inscriptions & renseignements sur place

- Pierre-Mathieu GERMAIN : 06 51 91 18 28
  germain.pierremathieu@gmail.com
- Franck LENERAND (correspondant) : 06 60 62 83 74
  correspondant.thiaistt@gmail.com
- Fabrice COUTURAS (secrétaire) : 06 82 01 05 69
  asthiaistt94@gmail.com • www.asthiaistt.com

AS THIAIS TENNIS DE TABLE

Président
Pierre-Mathieu GERMAIN

Tarifs annuels
de 100 € à 200 €
selon les catégories

TIR SPORTIF PISTOLET CARABINE (10, 25 & 50 MÈTRES)

Entraînements

Stade Jean Bouin

(Piéton : 77 rue Pompadour - Parking : 43 rue de Pompadour - Choisy-le-Roi)

- Lundi, de 13h30 à 16h
- Samedi, de 13h30 à 17h30
- Dimanche, de 8h à 12h
- Dimanche, de 9h à 12h (école de tir)

Inscriptions & renseignements sur place

- Thierry DECHANCE : 06 70 38 67 59
- www.gat-tir.fr
- gat.choisythiais@gmail.com

Président
Thierry DECHANCE

Tarifs annuels
- **8-13 ans : 120 €**
- **14-16 ans : 150 €**
- **17-19 ans : 170 €**
- **Adulte : 270 €**

GROUPEMENT AMICAL DES TIREURS

VÕ VIÊT NAM - BODY VÕ DAO
BOXE VIETNAMIENNE

Art martial vietnamien traditionnel qui apporte équilibre, respect de soi et des autres, une assurance physique et psychique maîtrisée

Entraînements

Gymnase Robert Schuman (60 av. du M^al de Lattre de Tassigny)

→ **Võ Việt Nam (Kung-Fu Vietnamien)**
- Mercredi, de 18h30 à 19h30 (10/14 ans)
- Mercredi, de 19h30 à 20h (acrobaties + de 10 ans)
- Mercredi, de 20h à 21h30 (+ de 15 ans)
- Vendredi, de 20h à 21h30 (+ de 15 ans)
- Samedi, de 9h15 à 11h15 (cours avancé + de 15 ans)
- Samedi, de 14h à 15h (7/9 ans)
- Samedi, de 15h à 16h15 (10/14 ans)

→ **MMA (Võ Tự Do : sport de combat complet)**
- Lundi, de 18h30 à 19h30 (10/14 ans)
- Lundi, de 19h30 à 21h (+ de 15 ans)
- Jeudi, de 19h30 à 21h (+ de 15 ans)

→ **Body Võ Đạo (fitness sur fond d'arts martiaux vietnamiens)**
- Samedi, de 11h30 à 12h30 (+ de 15 ans)

Inscriptions & renseignements sur place

- Jonathan EL BAZ : 06 62 17 68 86
- www.sonlongvodao.fr - sonlongvodao@gmail.com

SON LONG VÕ DAO

Président
Michel DIMITRIJEVIC

Responsable technique
Jonathan EL BAZ

Tarif annuel
Consulter le club

SERVICE MUNICIPAL DES SPORTS

HÔTEL DE VILLE - BP.141 - 94321 THIAIS CEDEX
✆ 01 48 92 42 58 - sports@ville-thiais.fr - www.ville-thiais.fr

Rédaction : Ville de Thiais
Photos : Ville de Thiais - Les clubs - Adobe Stock

Édité en juillet 2025, ce document est tenu à la disposition du public toute la saison sportive 2025/2026. Les informations sont données à titre indicatif et, bien évidemment, sont susceptibles de modifications en cours d'année. Nous vous invitons à consulter régulièrement les sites et les blogs des clubs sur internet pour suivre leur actualité.

Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
PEFC 10-31-1300
pefc-france.org

Impression : Imprimerie RAS - Villiers-le-Bel
✆ 01 39 33 01 01 - www.imprimerie-ras.com
Tirage : 1 000 exemplaires

Ville de thiais

app thiais | ville thiais fr | villedethiais | villedethiais