

À la recherche d'une association  
familiale ? Bienveillante ? Motivante ?

**Ne cherchez plus,  
vous êtes au  
bon endroit.**

Nous sommes là pour vous donner  
envie de vous surpasser sans rivalité,  
dans la joie et la bonne humeur !

## DANSE

L'association « Des Astres » permet de se réunir autour  
d'une passion commune, le monde de la danse.  
Tout au long de l'année ainsi que dans nos cours,  
nous proposons des cours de « danse fusion ». C'est  
le mélange de tous les styles de danse, afin de  
permettre à chacun d'exprimer la passion qu'il a en  
lui. Nous réalisons en fin d'année un show dansant, sous  
forme de comédie musicale avec les adhérents pour  
leur faire découvrir l'art de la scène.

## FITNESS

Et ce n'est pas tout !

L'association propose également plusieurs cours  
de fitness accessibles aux enfants et aux adultes à  
partir de 3 ans (BabyGym, AfroFit, Stretching, Pilates,  
Renforcement musculaire, HIIT, Circuit, Gym Douce  
etc...). Cerise sur le gâteau pour vous les adultes :  
nous continuons nos cours pendant les vacances  
scolaires pour garder le body summer.

Des Astres

## ASSOCIATION DES ASTRES DANSE



43 rue des Trois Mousquetaires  
95220 Herblay-sur-Seine



desastresdanse@gmail.com



www.desastresdanse.com



06 15 17 81 34



@assodesastresdanse



@Association Des Astres / @Des Astres



Des Astres

INSCRIPTIONS  
2025-2026

Conception graphique : PLDB CREATION



Danse • Comédie Musicale • Fitness

## LES ACTIVITÉS

### DANSE

- Éveil et initiation à la danse
  - Danse Fusion & Crazy jazz
  - LatinAfroDance (LAD)
  - Comédie musicale
- Niveau de débutant à confirmé

### FITNESS

- Renfo / HIIT / CAF / Circuits
- Pilates
- AfroFit
- Gym Douce
- Baby Gym
- Yoga

## LES PROFESSEURS



**Marie**  
Coach sportif,  
professeure de  
danse et porteuse  
de projet



**Mathilde**  
Professeure de  
danse bénévole



**Inès**  
Professeure de  
Pilates et de  
danse bénévole  
remplaçante



**Sophie**  
Coach sportif



**Mathilde**  
Professeure  
de Yoga

## LE PLANNING

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		9h30-11h00 <b>Gym Fitness et Stretching</b>		9h30 - 10h30 <b>Pilates intermédiaire</b>
	11h00 - 12h00 <b>Théâtre : Les fous du plancher (CE1 à CM2)</b>			10h30 - 11h30 <b>Pilates Evolutif</b>
				11h30 - 12h30 <b>Pilates Débutants</b>
				13h30 - 15h00 <b>Danse : LatinAfroDance</b> (à partir de 15 ans et avoir un bon niveau)
	15h00 - 16h30 <b>Danse : Les Cres- cendo</b> (collège)			
	17h00 - 18h00 <b>Danse : Les Premiers Pas</b> (GS/CP)			
17h30 - 18h15 <b>Gym/Danse : Les Miniz</b> (Maternelle)	18h00 - 19h00 <b>Danse : Les Apprentis</b> (CP/CE1)	18h15 - 19h30 <b>Danse : Les Graines</b> (CMI-CM2)	18h30 - 20h00 <b>Danse : Les Pros</b> (Collège)	
18h15 - 19h15 <b>Danse : Les Éclats</b> (CE1 / CE2)				
19h15 - 20h15 <b>Renfo HIIT</b>	19h30 - 20h40 <b>AfroFIT</b> (à partir de 13 ans)	19h30 - 20h30 <b>YOGA</b> (à partir de 13 ans)		
20h15 - 22h00 <b>Danse : Adultes Les confirmés</b> (sur Audition)	20h30 - 22h00 <b>Semaine A : Danse: Les Avancés</b> <b>Semaine B : Stage ou Théâtre des Adultes</b>	20h30 - 22h00 <b>Danse : Crazy Jazz</b> (à partir de 15 ans)	20h00 - 21h30 <b>Danse : Les Djeun's</b> (Lycée)	

### Les lieux des cours

**Gymnase des Beaugards**  
(Premier étage)  
Chemin de la Croix de Bois,  
95220 HERBLAY

**Maison des Association**  
27 Rue des Ecoles,  
95220 HERBLAY  
• Mercredi (salle Mars),  
• Jeudi (salle Venus Matin et  
salle Grande ourse le soir)  
• Samedi (salle petite ourse)

**Espace Jean Jaures - Ecole  
Jean Jaures**  
27 Rue des Ecoles  
95220 HERBLAY

**COSEC**  
55 Rue de l'Orme Macaire  
95220 HERBLAY

## LES TARIFS

\*REMISE FAMILLE  
**20€**  
de réduction par membre  
supplémentaire d'une  
même famille

DISCIPLINE	GROUPES	ADHÉSION*	FRAIS SUPP. **
DANSE	Les MiniZ	160 €	45 €
	Les Premiers pas / Les Apprentis / Les Eclats	175 €	45 €
	Les Graines	185 €	55 €
	Les Créscendos / Les Pros / Les Djeun's	195 €	55 € (65 € Djeun's)
	Adultes : Les Confirmés / LAD / Crazy Jazz	210 €	65 €
THEATRE	Adultes demi-année : Les Avancés	105 €	66 €
	Théâtre Les fous du plancher	180 €	45 €
FITNESS	Pilates / Afro FIT / Renfo FIT / Gym Douce	195 €	/
	Gym Volontaire	150 €	
	YOGA	200 €	
FORAITS Danse & Fitness ***	Forfait Enfants : Danse + Théâtre	260 €	90 €
	Forfait Adultes : Danse 2 cours	350 €	100 €
	Forfait Danse : Les confirmés et Avancés	250 €	65 €
	Forfait Fitness 2 cours	240 €	/
	Forfait Fitness illimité	270 €	
	Forfait Danse 1 cours + 1 cours Fitness	310 €	65 €
	Forfait Danse 2 cours + 1 cours Fitness	445 €	100 €
	Forfait Danse 1 cours + 2 cours Fitness	370 €	65 €
Forfait Danse 2 cours + 2 cours Fitness	500 €	100 €	
Forfait Danse Illimité + Forfait Fitness	650 €	100 €	
PRESTATION	Chorégraphie pour événement (mariage, etc.)	Sur devis	/

\*\* Frais supplémentaires de costume et de spectacle. Ces frais n'incluent pas la tenue pour les cours de danse à acheter en début d'année selon les directives du professeur

\*\*\* Le cours de Yoga ne rentre pas en compte dans les forfaits

## LE BUREAU

L'association vous présente sa team de choc 2025/26 :

**Mickaël**  
(président)



**Mathilde**  
(vice présidente)



**Karèle**  
(trésorière)



**Jade**  
(secrétaire)



**Cloé**  
(vice secrétaire)



Tous là pour vous faire vivre une année de folie !