



## Actualités Août 2023

### L'actus de nos sections

#### Tir à l'Arc : une Vice-Championne départementale U15 !



Retour en images sur l'une des jeunes espoirs de notre section Tir à l'Arc, Chloé DUCROQ-LEPISSEUR, qui a brillamment défendu nos couleurs lors du Championnat Départemental de Tir à l'Arc en Extérieur. > [Voir les photos](#)



#### Tennis : le plein de nouveautés



Chicco ABHAY, notre nouvel entraîneur, a pour ambition de développer le niveau sportif de chaque adhérent.e, surfant sur l'élan insufflé jusqu'ici par Sylvain.

En plus de cours collectifs déjà proposés, il est désormais possible de parfaire sa technique avec un coach lors de séances en individuel.

Enfin, pour les joueurs très occasionnels, notre section a mis en place une nouvelle offre "Tickets Externes" à 80€.

> [Voir en détail toutes les nouveautés de la section](#)

#### Vovinam : nouvel horaire pour le Vovinam Cross-Training



Activité particulièrement en vogue car très efficace pour le développement des qualités physiques tout en brûlant un max de calories, le Cross-Training proposé par notre section Vovinam avance son créneau, désormais de 20h30 à 21h30 à la Halle des

Violettes, ce qui permet de rajouter 30min de Stretching spécifique dans la foulée. > [Toutes les infos du Vovinam](#)

### Nouvelles activités à l'E.S.C.®

#### Escalade



Pour répondre à la forte demande, depuis Mai dernier, la section Escalade a ouvert 2 créneaux supplémentaires les Samedis entre 15h00 et 18h00 avec le coach Guillaume. > [Inscriptions ici !](#)

#### Football



À compter de la Saison 2023/2024, notre section Football lance un créneau Fit-Foot : du renforcement musculaire et du cardio-jogging et à travers les gestes du football. > [Infos & inscriptions](#)



#### Pilates®



Comme annoncé fin Juin, la section Fitness-Dance a le plaisir de vous proposer sa nouvelle activité Pilates® à partir du mois de Septembre !

Le Pilates® est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Il s'agit d'une gymnastique douce alliant une respiration profonde et des mouvements lents et contrôlés.

> [Plus d'infos sur les tarifs et horaires](#)

#### Vélo



Découvrez les joies d'un sport en plein air avec notre toute nouvelle section Vélo, pour les 8-17 ans : randonnées autour de La Queue-en-Brie, techniques de pilotage, mécanique et entretien du vélo...



> [En savoir plus](#)

#### Volley-Ball : lancement de notre nouvelle École de Volley



La section Volley-Ball, dans le cadre du renforcement du partenariat entre le Collège Jean Moulin et l'E.S.C.®, ouvre son "École de Volley".

> [Voir les horaires](#)

### Administratif

#### Forum des Associations



Retrouvez toutes les sections de l'E.S.C.® lors du Forum des Associations de La Queue-en-Brie au Stade Robert Barran, Samedi 9 Septembre de 10h00 à 17h00.

#### Inscription en lignes



Vous pouvez également dès à présent vous inscrire en ligne ! Réalisez-la dès maintenant et bénéficiez d'une possibilité de régler votre cotisation en plusieurs fois sans frais... > [Adhérer](#)

#### Les tutos de l'E.S.C.®



Enfin, si vous rencontrez des difficultés lors de l'inscription en ligne, nous avons mis en place une série de tutos pour vous aider dans vos démarches. > [Découvrir nos tutos](#)