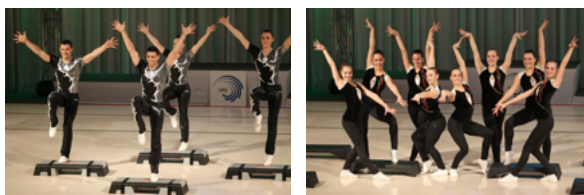


STEP

Salle de sport du lycée

Lundi 18h15 - 19h30

Si vous souhaitez apprendre à exploiter votre créativité et votre imagination, inscrivez-vous à l'AS STEP afin de découvrir les exigences de composition et les procédés à utiliser pour produire des chorégraphies collectives destinées à être présentées en compétition devant un jury.



ZUMBA

Salle de sport du lycée

Mercredi 18h15 - 19h30

Venez vous détendre grâce à un cours de fitness qui mêle la danse, le travail cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.

Sur des rythmes variés tels que latino (merengue, salsa, bachata, rumba), pop, bollywood, flamenco, oriental... les chorégraphies abordables pour tous (garçons, filles, danseurs et non danseurs !) vous permettront de transpirer tout en vous amusant.



SPORTS D'OPPOSITION

Salle de sport du lycée et plateau

Mardi 18h15 - 19h30

Pour découvrir, redécouvrir et progresser dans les activités de coopération et d'opposition, venez pratiquer le handball, le basketball, la boxe française ou le tennis de table.

Dans le cadre d'une pratique d'activités variées, mixtes et ouvertes à tous, venez vous dépenser avec les amis !



CROSSFIT

Salle de sport du lycée

Jeudi 18h15 - 19h30

Si vous souhaitez vous remettre en forme, améliorer votre condition physique et vous muscler dans une ambiance conviviale, cette activité est faite pour vous !

Adapté à tous les niveaux de pratique, sur les espaces du lycée et parfois à l'extérieur, apprenez à gérer votre entraînement selon vos objectifs et vos capacités !



Association Sportive du Lycée International de l'Est Parisien



Créneaux 2018-2019

Lundi 18h15-19h30

Mardi 18h15-19h30

Mercredi 18h15-19h30

Jeudi 18h15-19h30



Les objectifs

- Pratiquer une activité sportive régulière dans un cadre de loisirs et/ou de compétition (pratiquer avec les amis, rencontrer d'autres établissements...)
- S'entretenir et se développer physiquement, progresser et prendre du plaisir
- S'investir dans différents rôles sportifs (pratiquant, arbitre, coach...) et associatifs (secrétaire, membre du bureau, journaliste...)
- Participer à des événements sportifs rassemblant des établissements de la région île de France

Modalités d'inscription

Pour nous rejoindre et adhérer à l'Association Sportive vous devrez remettre à votre enseignant d'EPS les documents suivants:

- Une **autorisation parentale** pour les élèves mineurs (document à retirer au bureau EPS)
- Une **photo d'identité**
- Une **cotisation de 30 euros** (en liquide ou chèque à l'ordre de l'« Association Sportive du LIEP »)

NB: le certificat médical n'est désormais plus obligatoire pour s'inscrire à l'Association Sportive*

A bientôt sur les terrains de sport !



Contact

J.Martial

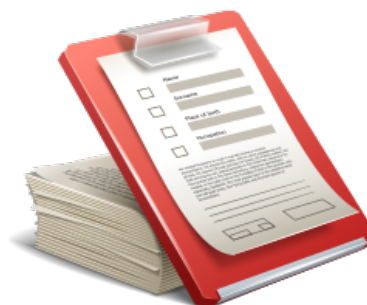
Y.Tomaszower

Enseignants d'EPS

lieps93@gmail.com

Infos et actualités

<http://liep.fr/vie-lyceenne/lassociation-sportive>



*La loi de modernisation du système de santé du 26/01/16 a modifié le code de l'éducation comme suit: Art 552-1: « tout élève apte à l'EPS est réputé apte aux activités physiques et sportives volontaires organisées par les associations sportives scolaires »

