



ACTIVITES 2025-2026



Secrétariat du FREPE
Maison du Temps Libre
Place des Droits de l'Homme
51310 ESTERNAY
Tél : 03 26 80 27 07
e-mail : frepe@la poste.net



Suivez nous sur Facebook : Frepe Esternay

ACTIVITÉS SPORTIVES

Randonnée Pédestre Douce

Animée par Marie-Geo.
Le départ a lieu chaque **lundi**
à 9h de la Place des Droits de
l'Homme à Esternay. Reprise le
01 septembre.
Tarif : 54€ (adhésions FREPE &
FFRP comprises)

Gymnastique d'entretien

Animée par Daniel
Cours chaque **jeudi** de
14h30 à 15h30 et
de 18h à 19h dans le Dojo
d'Esternay.
Reprise le 25 septembre.
Tarif : 25 € (adhésion FREPE)
+ cours en supplément

Pilates

Animés par Christine
Cours chaque **mardi** de
18h30 à 19h30
Cours chaque **mercredi** de
10h30 à 11h30 à la MTL à
Esternay.
Reprise les 09 & 10
septembre.
Tarif : 180€ (adhésion FREPE
comprise + cours)

Renforcement Musculaire

Animé par Christine
Cours chaque **lundi** de 19h15
à 20h15 à la MTL
à Esternay.
Reprise le 08 septembre.
Tarif : 180€ (adhésion FREPE
comprise + cours)

POUR ADULTES

Yoga

Animé par Gaetane

Cours chaque **lundi** de 11h00 à 12h00 à la Halle à Esternay.

Reprise le 08 septembre.

Tarif : 225€ (adhésion FREPE + cours)

Zumba

Animé par Christine

Cours chaque **lundi** de 20h15 à 21h15 à la MTL

à Esternay.

Reprise le 08 septembre.

Tarif : 180€ (adhésion FREPE comprise + cours)

Step

Animé par Christine

Cours chaque **mardi** de 19h30 à 20h30

à la MTL à Esternay.

Reprise le 09 septembre.

Tarif : 180€ (adhésion FREPE comprise + cours)

Rock

Animés par Domingo

Cours chaque **mercredi** de 20h à 21h30 à la MTL à Esternay.

Reprise le 10 septembre.

Tarif : 190€ (adhésion FREPE comprise + cours)

Strech Alignement Corporel (Etirements)

Animés par Christine

Cours chaque **mercredi** de 9h30 à 10h30 à la MTL à Esternay.

Reprise le 10 septembre.

Tarif : 180€ (adhésion FREPE comprise + cours)

INSCRIPTIONS

Comment s'inscrire aux activités proposées par le FREPE ?

Il suffit de vous rendre au secrétariat du FREPE lors des journées d'inscriptions, et de vous munir :

- **du bulletin d'inscription, rempli et signé**
- **du certificat médical (pour toute activité sportive) ou du questionnaire santé (ci-joint à compléter)**
- **du paiement**

Toute inscription non accompagnée du paiement ne sera pas prise en compte.

Quand doit-on s'inscrire aux activités ?

Les journées d'inscriptions s'effectueront de 9h à 12h au bureau du FREPE (dans la MTL) les :

- **Samedi 06 septembre 2025**
- **Mercredi 10 septembre 2025**
- **Samedi 13 septembre 2025**

Pour la Danse enfants et ados, les inscriptions et réinscriptions se feront uniquement :

Le mercredi 10 septembre de 14h30 à 17h
dans le hall de la MTL

Réinscriptions des anciennes obligatoires ce jour-là !

HORAIRES D'OUVERTURE DU SECRETARIAT

Mardi, jeudi de 9h à 12h
Mercredi de 14h à 16h

Attention le secrétariat se situe dans la salle rose, à l'intérieur de la MTL, accès par le hall.

TOUT FAIRE RÉNOVER,
CONSTRUIRE,
AMÉNAGER.

ROUSSEAU
MATÉRIAUX

9 bis, rue de l'Arbre Haut - 51310 ESTERNAY

Tél. : 03 26 81 51 80

E-mail : rousseaumateriaux@orange.fr

GARAGE MERET DANIEL
Mécanique
auto/moto/Quad

20 rue Léon Bourgeois
51310 Esternay
06 49 36 01 55
Daniel.meret@free.fr




Traiteur Protat

9C Place du Général de Gaulle 51310 Esternay
03 26 81 50 77 06 16 67 33 44
<https://www.traiteur-protat.fr/> traiteur.protat@gmail.com



DEFIM

Besoin d'un  ?
DIAGNOSTIC IMMOBILIER

DEFIM SUD-MARNE
Gilles Marmet
07 49 34 30 68
sud-marne@defim.pro



**MENUISERIE GÉNÉRALE
DU BÂTIMENT**
ETS Riffard Frédéric

Neuf et Rénovation
Alu - Bois - PVC - RFP - Mix Bois/Alu

Z.A. Porte de Champagne
Rue des Noues - 51310 ESTERNAY

Tél. : 06 82 20 85 20
Fax : 03 26 81 32 83
E-mail : fredericriffard@orange.fr




06 87 83 81 02
Couvreur Zingueur
Antoine GUERAULT

Artisan couvreur de père en fils
51310 ESTERNAY

SARL GUERAULT




Boulangerie - Pâtisserie

SARL Driot Bruno

2 place du Général de Gaulle
51310 Esternay

 03.26.81.50.55

 Boulangerie Driot



EARL HENAUX

 07 69 15 46 15

 2 RUELLÉ DU MOULIN 51310 ESTERNAY

 fabienne51@outlook.fr





FICHE D'INSCRIPTION

Saison 2025 / 2026

Bulletin à rendre accompagné du règlement et du questionnaire de santé (pour les activités sportives) au secrétariat du FREPE

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse:

.....

N° de téléphone :

E-mail :@.....

Activité(s) pratiquée(s) :

.....

.....

.....

Signature :

Aucun remboursement ne sera effectué après l'inscription

*Les différentes salles sont prêtées au FREPE par la commune d'Esternay.
Il peut arriver qu'une salle soit indisponible, dans ce cas, l'activité est déplacée
ou, si aucune autre salle n'est libre, elle est annulée. Les adhérents sont
prévenus dès que nous en avons connaissance.
Aucune activité ne peut avoir lieu sans l'intervenant*

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Attestation MINEUR

Dans le cadre de l'article 194 des Règlements Sportifs de la FFT pris en application de l'article D. 231-1-4 du Code du Sport

Je soussigné(e) M/Mme (nom et prénom) _____

en ma qualité de représentant légal de (nom et prénom de l'enfant mineur) _____

atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

Date et signature du représentant légal

FICHE D'INSCRIPTION

Saison 2025 / 2026

Bulletin à rendre accompagné du règlement et du questionnaire de santé (pour les activités sportives) au secrétariat du FREPE

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse:

.....

N° de téléphone :

E-mail :@.....

Activité(s) pratiquée(s) :

.....

.....

.....

Signature :

Aucun remboursement ne sera effectué après l'inscription

*Les différentes salles sont prêtées au FREPE par la commune d'Esternay.
Il peut arriver qu'une salle soit indisponible, dans ce cas, l'activité est déplacée
ou, si aucune autre salle n'est libre, elle est annulée. Les adhérents sont
prévenus dès que nous en avons connaissance.
Aucune activité ne peut avoir lieu sans l'intervenant*



CHAMPAGNE BERTRAND & BERNARD DOYARD

Vignerons des Coteaux du Sézannais

Ventes à la propriété, visites commentées de l'exploitation,
dégustations toute l'année sur rendez-vous.



7 Rue de la Tuilerie - 51120 VINDEY
www.champagne-bertrand-doyard.fr
06 81 74 48 90 ou 07 82 86 99 12



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

Maçonnerie - Couverture Entreprise générale du bâtiment



Jérôme NAUROY
03 26 80 45 36

SAS G.N.R.

1, rue de l'Arbre-Haut - 51310 ESTERNAY

Email : gnr6@orange.fr



Boucherie Charcuterie Dusautoy

Dusautoy Alan 03 51 47 95 57

5 place du Général de Gaulle
51310 Esternay Boucherie Charcuterie
Dusautoy



3 Place du Général de Gaulle
51310 ESTERNAY

03 26 80 00 57

CENTURY 21
Lemaire Immobilier

ESTIMATION GRATUITE,
SERIEUSE ET
RAPIDE DE VOTRE BIEN

www.century21-lmi-esternay.com

BL
LEVAGE & NACELLE

Location grue/nacelle
avec opérateur

Travaux en hauteur
Nacelle

06.25.64.53.69



ESTERNAY

COIFFEUR - BARBIER

HOMMES - FEMMES - ENFANTS
Prothésiste capillaire

Agrément CPAM

SOCIO COIFFEUSE

Diplômée (RNCP)

03.26.81.91.76

LES ACTIVITÉS "ZEN"

Body Mind Zen *

Animé par Christine
Cours chaque **mardi** de
20h30 à 21h30
à la MTL à Esternay.

Reprise le 09 septembre.

Tarif : 180€ (adhésion FREPE
comprise + cours)

**Cours consacré au bien être du corps
et de l'esprit à travers des
mouvements de stretching, pilates
et yoga*

Self Défense/MMA

Animé par Rudy

Cours chaque **mercredi** de
17h00 à 18h00 pour les
enfants à partir de 8 ans au

Dojo & cours **Ados** de
18h15 à 19h15. Cours
adultes de 19h30 à 20h30.

Reprise le 10 septembre.

Tarif enfants: 150€ (adhésion
FREPE + cours) & tarif adultes:
215 € (adhésion FREPE +
cours)

Qi Qong - Tai Shi *

Animé par Béatrice

Cours chaque **mardi** de
16h00 à 17h30 et
de 18h00 à 19h30
au dojo à Esternay.

Reprise le 09 septembre.

Tarif : 115€ (adhésion FREPE
comprise + cours)

**Il se pratique sur 3 plans :*

- la respiration : réguler et contrôler
l'inspiration/expiration*
 - le corps : coordonner son corps et sa
tête*
 - Reprendre de l'équilibre, prévention
de chute, soulagement des tensions
dorsales et du rachi, atténuation des
souds cardiaques, veineux...*
- De 7 à 97 ans...*

1 Place du Général De Gaulle
51310 ESTERNAY
Tél : 03 26 81 50 88



NEGOCIANT FOURRAGE

PRESTATIONS :
-PRESSAGE
-MANUTENTION
-BATTAGE
-TRANSPORT

VENTE DE PAILLE
ET FOIN 120*90

ACHAT PAILLE EN ANDAIN
ACHAT HERBE SUR PIEDS

06-89-46-19-26
rolletlaurent@orange.fr
51310 SAINT-BON



SARL ROLLET PAILLE

PAYSAGISTE
A. TISSERAND
Création et Entretien de vos Espaces Verts

- Aménagements Paysagers
- Maçonnerie Paysagère
- Clôtures
- Terrasses bois et composite

11 rue des Noyes
51310 ESTERNAY

Tél. 06 74 68 21 15
tisserand.adrien@orange.fr



les abeilles d'Elise et Joseph

miel,
nougat,
bonbon

bougies,
pollen,
récupération
d'essaim



Aymard Elise 23 boulevard
Wilson 51310 Esternay

Elise 06 70 08 14 67
Joseph 06 99 73 82 69

BOUCHERIE
CHARCUTERIE TRAITEUR
BOZZOLINI

Delphine, Sébastien et toute leur équipe
vous proposent des produits traditionnels de qualité
ainsi que de la charcuterie fine cuisinée
par les Charcutiers à partir de
Porc Plein Air Label Rouge

1 rue Porteur
51310 ESTERNAY
03 26 81 50 81

37 RUE PAUL DOUMER
51200 SEZANNE
03 26 80 48 84



LOCUFIER - PERDREAU

ELECTRICITÉ GÉNÉRALE
- INSTALLATION & RÉNOVATION
- DÉPANNAGE
- POSE D'ANTENNE
- INSTALLATION POËL À PELLET

ÉLECTROMÉNAGER - HIFI - VIDÉO
VENTE -
MISE EN SERVICE
RÉPARATION -

17, PLACE DU GÉNÉRAL DE GAULLE - 51310 ESTERNAY
03 26 81 50 49 - WWW.LOCUFIER-PERDREAU.COM



pleine Forme

Des œufs pour des repas équilibrés

Z.A des Portes de Champagne
51310 ESTERNAY
03 26 81 42 25



La cuisine de G-nie
Traiteur



TOUTES MANIFESTATIONS
PROFESSIONNELLES OU PARTICULIÈRES
CONTACT
0630770647 - 0626068227

Traiteur chaud ou froid
Tarifs sur devis

LES ACTIVITES POUR ENFANTS

Dessin

Animé par Jean-François
Cours chaque **samedi** de
14h30 à 17h30 à la Halle
d'Esternay

Reprise le 06 septembre.
Tarif : 25 € (adhésion FREPE)
+ 10€/ cours en supplément

Enfants et Adultes

Danse

Animée par Juliette
Cours chaque **mercredi** de
14h00 à 20h00 à la MTL
Reprise le 17 septembre.

Tarif : 200 € (adhésion
FREPE + cours)
A partir de 5 ans

Zumba

Animée par Amélie
Cours chaque **lundi** de
17h30 à 18h30 à la MTL
Reprise le 08 septembre.

Tarif : 160 € (adhésion
FREPE + cours)
A partir de 7 ans

Boxe Française

Animée par Rudy
Cours chaque **mardi** de 17h30
à 19h00 au Gymnase
Reprise le 09 septembre.

Tarif : 190 € (adhésion FREPE +
cours)
A partir de 8 ans

Echecs

Animés par Thierry
Cours chaque **jeudi** à partir de 17h30
salle verte à la MTL à Esternay.

Reprise le 11 septembre.
Tarif : 25€ (adhésion FREPE comprise + cours)

Enfants et Adultes

REGLEMENTS

Modes de paiement acceptés :

Espèces ou chèques (libellés à l'ordre du FREPE),
chèques vacances (ANCV), coupons sport,
bons MSA et passeports loisirs (CAF).

Nous ne prenons pas le Pass'Sport

Modalités de paiement :

Pour les activités **de +90€**, un paiement **en 2 ou 3 fois**
est possible uniquement par chèques à remettre à
l'inscription,
ils seront débités comme suit :
octobre, novembre et janvier.
(renseignez-vous auprès du secrétariat avant de
remplir vos chèques) :

Aucun remboursement ne sera effectué après l'inscription

Les séances d'essais :

Elles sont possibles **uniquement au mois de
septembre** ensuite les participants doivent être à
jour de leurs cotisations

Si vous pratiquez plusieurs activités, contactez-nous pour les tarifs.

Les résidents des communes **en dehors** de la liste ci-
dessous doivent s'acquitter de: **2€ supplémentaires sur
chaque tarif indiqué.**

Esternay, Bouchy-St-Genest, Champguyon, Châtillon s/Morin,
Courgivaux, Escardes, Joiselle, La Forestière, La Noue, Les
Essarts-les-Sézanne, les Essarts-le-Vicomte, Moeurs, Neuvy,
Saint-Bon, Villeneuve-la-Lionne.

ACTIVITÉS CULTURELLES

Dessin

Animé par Jean-François
Cours chaque **samedi** de
14h30 à 17h30 à la Halle
d'Esternay.

Reprise le 06 septembre.

Tarif : 25€ (adhésion FREPE
+ 10€ / cours en supplément)

Scrabble

Animé par Claudine
Séance chaque **lundi** de
14h30 à 16h15, ancienne salle
de musique de la Gare à
Esternay.

Reprise le 01 septembre.

Tarif : 25€ (adhésion FREPE)

Informatique *

Animé par Béatrice
Cours chaque **jeudi** de 15h30
à 17h30 à la Gare à Esternay.

Reprise le 11 septembre.

Tarif : 25€ (adhésion FREPE
comprise +10€ par cours)

**Environnement et fonctionnement
de l'ordinateur ou du téléphone,
utilisation d'Internet, gestion des
messageries, démarches
administratives et assistance...*

Avoir son propre ordinateur

Art Floral

Animé par Florence
Cours un **vendredi/mois**
de 14h30 à 16h30
à la Halle d'Esternay.

Reprise le 12 septembre.

Tarif : 25€ (adhésion FREPE +
cours en supplément)

*Dates des cours : 10/10, 7/11,
12/12/2025 & 23/01/2026,
27/02, 13/03, 03/04, 15/05,
12/06*

POUR ADULTES

Tapiserie

Animée par Benjamin.

Cours chaque **lundi** de 13h30 à 17h à la Halle d'Esternay.

Reprise le 08 septembre.

Tarif : 25€ (adhésion FREPE + 35€/séance + fournitures)

Ecrire en s'amusant

Animé par Jean-François

Cours chaque **mercredi** de 14h30 à 16h00 à la MTL d'Esternay. (Salle verte)

Reprise le 10 septembre.

Tarif : 25€ (adhésion FREPE)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Boxe Anglaise

Animée par Rudy

Cours chaque **mardi** de 19h15 à 21h15 au Gymnase

Reprise le 10 septembre.

Tarif : 215€ (adhésion FREPE + cours)

Renforcement sénior

Animé par Rudy

Cours chaque **mardi** de 10h45 à 11h45 à la MTL à Esternay

Reprise le 09 septembre.

Tarif : 190€ (adhésion FREPE + cours)

Zumba

Animée par Domingo

Cours chaque **jeudi** de 19h30 à 21h00 à la MTL à Esternay

Reprise le 12 septembre.

Tarif : 190€ (adhésion FREPE + cours)

A NOTER

*Gala de Danse des élèves de Juliette
le samedi 13 juin 2026
à Anglure*

***Sans oublier les différentes expositions
organisées par le FREPE
tout au long de l'année***



Impression Print'O Clock - Ne pas jeter sur la voie Publique

