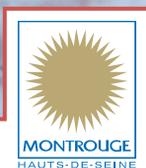


MONTRouGE • VILLE SPORTIVE

SPORT POUR TOUS



LES CHIFFRES CLÉS DU SPORT À MONTROUGE

47

**installations
sportives** dont

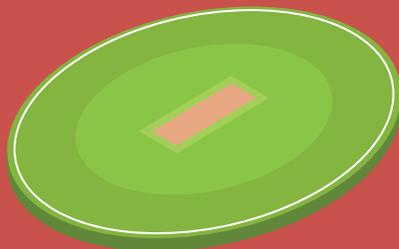
8 gymnases

3 stades

(Paul Montay, Jean Lezer
et Maurice Arnoux)

**1 espace piscine, sport
et détente** à l'Aquapol

1 boulodrome



25

associations

30 disciplines

près de **7000 licenciés**



18%

des Montrougiens
disposent d'une
**licence
sportive**

52

agents

gèrent les

installations sportives

dont **26 éducateurs sportifs**





Étienne Lengereau, Maire de Montrouge
(au centre)

Jacques Meledje
Conseiller municipal délégué aux Sports
(à gauche)

Jean-Yves Verzele
Maire-adjoint délégué à la Vie associative,
aux Sports et à la Jeunesse (à droite)

Du sport partout et pour tous

Le sport fait partie de l'ADN de Montrouge. Nous sommes d'ailleurs reconnus comme tel avec le label Ville active et sportive. De plus, vous êtes près de 7000 personnes à disposer d'une licence sportive et à désirer de nouvelles disciplines. Vous êtes aussi de plus en plus adeptes du sport en plein air, en dehors de toute structure en club.

Car n'oublions pas : le sport est à la fois source de bien-être, de santé, de cohésion entre nous et de dynamisme local sous l'impulsion de nos 25 associations et de leurs bénévoles dont nous saluons ici l'engagement. Nous continuons donc à mettre en œuvre tous les moyens pour une ville qui favorise toujours plus le sport pour tous et l'esprit sportif dans nos structures comme dans l'espace public.

Afin de trouver le sport, la structure ou l'association qui vous fera pratiquer la discipline de votre choix, nous mettons ce guide à disposition. Vous trouverez dans ces pages de nombreuses opportunités de vous dépenser, d'apprendre, et de rencontrer.

**“ Pour que Montrouge
soit un véritable terrain
de sport pour tous
et partout en ville ”**





1. VIVRE LE SPORT À MONTROUGE p.6

2. DÉCOUVRIR LES INSTALLATIONS SPORTIVES p.20

3. TROUVER SON OU SES ACTIVITÉS SPORTIVES p.34

4. CONTACTER LES ASSOCIATIONS ET LES CLUBS PRIVÉS p.54



9 – LES MISSIONS ET LES COMPÉTENCES
DE LA VILLE DE MONTROUGE AUTOUR DU SPORT



**VIVRE LE SPORT
À MONTROUGE**

LES 6 MISSIONS DE LA VILLE EN FAVEUR DU SPORT

Le fonctionnement et l'entretien des 47 équipements sportifs

Pour pratiquer dans de bonnes conditions
une activité physique ou sportive en loisir
ou en compétition.

La préparation de la rentrée et de l'année sportive des écoles et des clubs



Le soutien aux 25 associations sportives locales

Le soutien aux sportifs professionnels

Le développement de la pratique libre

La promotion du sport à travers l'organisation de rencontres sportives, d'événements grand public

LES MISSIONS ET LES COMPÉTENCES DE LA VILLE DE MONTROUGE AUTOUR DU SPORT

Le sport, bien plus qu'un loisir, est un levier de santé et de lien entre générations. À Montrouge, la Municipalité affirme une politique sportive volontariste et inclusive, fondée sur un principe simple : garantir l'accès au sport à toutes et tous. Cet engagement se traduit par des équipements de qualité, un soutien actif au tissu associatif, et une attention accrue aux pratiques libres et aux publics éloignés.

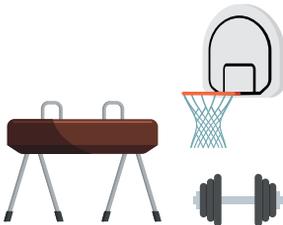
Des équipements et des espaces pour tous les usages

À Montrouge, la Ville investit durablement pour offrir aux habitants des équipements sûrs, ouverts et adaptés à la diversité des pratiques.

Offrir des équipements de qualité dans nos stades et gymnases

Les élèves scolarisés (de la maternelle aux étudiants), les adhérents des associations (7 000 licenciés), les salariés d'entreprise peuvent pratiquer 30 disciplines sportives à Montrouge chaque jour de la semaine dans les 47 installations sportives municipales.

Et c'est la Mairie de Montrouge qui assure l'entretien, la maintenance et l'exploitation de ces équipements sportifs. Cette mission représente un effort financier important de la part de la Mairie : **un investissement essentiel pour garantir des conditions de pratique optimales, du vestiaire jusqu'au terrain.**



47 installations sportives

7 000 licenciés

Quoi de neuf dans nos équipements ?



Stade Maurice Arnoux

En 2024, tout s'est accéléré au **stade Maurice Arnoux**, notamment avec la rénovation complète de la pelouse, offrant aux joueurs de football, rugby et frisbee la possibilité d'évoluer sur des terrains homologués. Ont suivi l'embellissement des vestiaires et du club-house, ainsi que la création de la bulle de tennis, donnant aux adhérents du Stade Multisports de Montrouge (SMM) l'occasion de jouer sur deux courts supplémentaires, qu'il vente, qu'il pleuve ou qu'il neige en hiver !

Et lorsque les fortes chaleurs arrivent, **on peut piquer une tête à l'Aquapol, l'équipement aquatique ayant été rénové en 2023**. Grand bassin sportif, bassin ludique, pataugeoire... On y trouve même une salle de remise en forme dotée d'appareils de musculation et de cardio-training, ainsi que d'un sauna et d'un hammam !



Aquapol



Cercle Athlétique de Montrouge

Des beaux gradins carrelés de l'Aquapol **aux tribunes de hockey sur gazon du Cercle Athlétique de Montrouge (CAM)**, il n'y a que quelques centaines de mètres... Et ce sont les exploits des hockeyeurs montrougiens qu'on vient supporter à pleine voix depuis ces deux tribunes livrées en 2024 !

Favoriser la pratique sportive en ville

City parc, terrains de basket et de football, tables de ping-pong, terrains de pétanque, agrès... **Les Montrougiens sont adeptes du sport en plein air, à pratiquer de façon libre.** Et la Municipalité y porte une attention accrue.

En effet, plus que de simples espaces et des équipements, les aménagements sportifs deviennent de véritables lieux de vie dans la ville et dans les quartiers. Regroupant hommes et femmes de tous âges et de toutes conditions physiques, ils deviennent des lieux de rencontres, de partage et de cohésion dans la ville. Ces espaces sont aussi des lieux de vie intergénérationnels où séniors, adolescents, adultes et enfants se côtoient dans le respect et la bonne humeur. **On peut ainsi disputer une partie de pétanque, de ping-pong et utiliser les agrès au parc Jean-Loup Metton, faire du roller avec ses enfants chaque premier dimanche du mois sur les Allées Jean Jaurès fermées à la circulation (entre avril et octobre) ou poser son tapis de sol dans un parc et pratiquer le yoga...** Certains aiment courir sur la promenade verte de l'Aqueduc de la Vanne, quand d'autres préfèrent un footing sur la piste d'athlétisme du stade Maurice Arnoux en libre accès.



De nouveaux équipements sportifs en accès libre ont vu le jour. **Au square de la Marne, au cœur d'un espace de verdure, c'est un terrain multisports flambant neuf qui a ouvert en 2023** permettant la pratique libre du football, basketball et handball, couplé à l'installation de deux nouvelles tables de ping-pong et d'agrès sportifs dédiés au « street workout », discipline urbaine mêlant gymnastique et musculation. **Au square du 75 avenue de la République, c'est une mini via ferrata** qui a été installée par la Mairie sur un pittoresque mur en pierres. Issue des Budgets participatifs Montrougiens (BPM), cette activité ludique et sportive est idéale pour les enfants de 5 à 10 ans. **Du côté du stade Maurice Arnoux, la rénovation du court n°8 a permis sa réouverture en accès libre** : une nouvelle manière de démocratiser la pratique du tennis. **En 2025, c'est même une piste de « pump-track »**, circuit tout terrain composé de petites bosses et de virages relevés qu'on parcourt à vélo ou à trottinette, qui sera ouvert au square Jean Moulin à l'initiative des élus du Comité consultatif des jeunes (CCJ).

► Retrouvez tous les lieux où pratiquer page 23

Le plateau de la Solo se transforme

En 2025, la Ville de Montrouge a lancé une concertation auprès des habitants pour connaître leur avis sur le réaménagement du plateau de la Solidarité alias « le city ». Cet espace de sport en plein air - aujourd'hui vétuste et trop minéral - se transformera en un pôle sportif attractif et végétalisé, offrant une pluralité d'équipements et de disciplines à pratiquer, en accès libre. En plus du basketball, sport historique du plateau, la Ville devrait aménager la pratique de nouvelles



disciplines : football urbain, street workout, pétanque ou encore yoga. Le tout dans une ambiance plus apaisée et plus verte !

Plus d'info
sur la vidéo





Piste de pumptrack parc Jean Moulin

Encourager la pratique sportive pour tous

La Ville s'engage activement pour lever les freins à la pratique. De l'enfance au grand âge, chacun doit pouvoir trouver une forme de pratique qui lui correspond.

Soutenir les associations sportives locales

Montrouge est une ville sportive. Et pour preuve, 18 % de la population montrougeenne dispose d'une licence sportive. Les associations sont un maillon essentiel de la pratique sportive à Montrouge. **C'est pourquoi la Municipalité les soutient à la fois sur le plan financier et matériel** : mise à disposition gratuite des installations, aide à l'organisation logistique pour leur manifestation, attribution de subventions de fonctionnement.

Ce soutien aux associations est structuré par des conventions d'objectifs d'une durée de trois ans, qui lient la Ville et les associations. Dans ces conventions, les associations décrivent leur projet sportif et la Ville propose des moyens financiers et matériels en phase avec ce projet pour les accompagner dans la réalisation de ces objectifs.

Les trois plus grandes associations sportives

- Stade Multisports de Montrouge (SMM) : 3941 adhérents, 22 disciplines sportives.
- Cercle Athlétique de Montrouge : 1560 adhérents, 2 disciplines sportives (tennis et hockey-sur-gazon).
- Montrouge Football Club 92 : 780 adhérents, 1 discipline sportive (football).





1 300

élèves participent
chaque année à
la Semaine olympique
et paralympique

Faire naître des sportifs de générations en générations

Le sport est un formidable levier d'émancipation, de santé et de citoyenneté. La Mairie favorise donc l'accès à la pratique sportive pour tous, quel que soit votre condition physique.

Susciter l'habitude du sport dès l'enfance

Plus qu'une activité physique, le sport est un facteur de socialisation : respect des règles, de l'adversaire, esprit de compétition... Ainsi, la Ville de Montrouge mène une politique active de promotion du sport auprès des jeunes, s'inscrivant dans une démarche d'éducation sportive volontariste. L'éducation au sport, c'est par exemple, chaque mercredi en période scolaire ou pendant les vacances scolaires (sauf en août) avec l'**École municipale des sports** (EMS), un dispositif mis en place par la Ville pour favoriser la pratique sportive des jeunes montrougiens de 6 à 10 ans.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une tarification préférentielle aux Montrougiens

La Ville de Montrouge a développé un partenariat particulier avec les 3 grandes associations sportives locales : le Cercle Athlétique de Montrouge (CAM), le Montrouge Football club 92 (MFC 92) et le Stade Multisports de Montrouge (SMM). En contrepartie de la subvention municipale, les clubs s'engagent à la mise en place d'une tarification préférentielle aux Montrougiens.

Montant alloué par la Mairie
aux associations sportives :
425 010 €



Les tickets sport prennent le relais pour les jeunes de 10 à 17 ans, là aussi pendant les vacances scolaires. Ils permettent de s'essayer gratuitement à une grande variété de sports au contact des éducateurs sportifs de la Ville et des bénévoles des associations sportives. Les adolescents ont aussi la possibilité de s'inscrire à des séjours sportifs organisés par l'Espace jeunes Michel Saint-Martin, leur donnant l'occasion de randonner en montagne ou de tester des sports aquatiques ou de bord de plage.

La Ville de Montrouge travaille également avec l'Éducation nationale pour sensibiliser les jeunes à la pratique du sport durant le temps scolaire : cycles de découvertes sportives pour les enfants de CE2, apprentissage de la natation à l'Aquapol, cycles de préparation au cross des écoles, la Semaine olympique et paralympique chaque année depuis 2021...

Le cross scolaire

Chaque année au printemps, la Ville de Montrouge et l'Éducation Nationale organisent le cross scolaire. Pendant plusieurs semaines, des éducateurs sportifs municipaux travaillent avec les enseignants pour préparer la course. Ensemble, ils entraînent et conseillent les enfants. Durant l'évènement, chaque participant est récompensé et les meilleurs coureurs de chaque course reçoivent une médaille.

Accorder une belle place au sport pour nos seniors

Les seniors Montrougiens sont eux aussi gâtés par le riche programme d'activités sportives mis en place par la Mission Bien vieillir et les éducateurs sportifs de la Ville. Pratiquer la marche active tous les mois, se mettre au stretching ou adopter la « zumba attitude » par session de 6 séances. Autant d'occasions pour nos seniors de chausser leurs baskets !

► Lire page 35

Le foot en marchant

Le Montrouge Football Club souhaite proposer une section « football en marchant ». De quoi permettre à nos aînés de continuer à se réunir pour jouer à leur rythme et partager un moment de convivialité !



Développer le sport santé et le sport inclusif

La Municipalité tient à encourager les projets sportifs des clubs et à les faire évoluer aussi selon les besoins de tous les Montrougiens quel que soit leur âge. C'est pourquoi, elle a développé de nouvelles dynamiques de travail avec les associations autour du sport adapté et du sport santé.

À ce titre, sur l'initiative du Stade Multisports de Montrouge (SMM), 22 éducateurs au sport santé ont été formés afin de permettre à ceux qui sont particulièrement éloignés de la pratique de s'adonner à leur sport préféré.

Parce qu'il n'est pas toujours facile de trouver une activité physique et sportive accessible pour son enfant en situation de handicap physique ou mental, le SMM a créé une section « sports adaptés » en 2021. Chaque séance (jeux de ballon, gymnastique, exercices d'adresse et d'équilibre...) est l'occasion de se dépenser, de travailler sa motricité et de découvrir les sports par petites touches. Les éducateurs sportifs sont formés par la Fédération Française du Sport Adapté.

LE SAVIEZ-VOUS ?

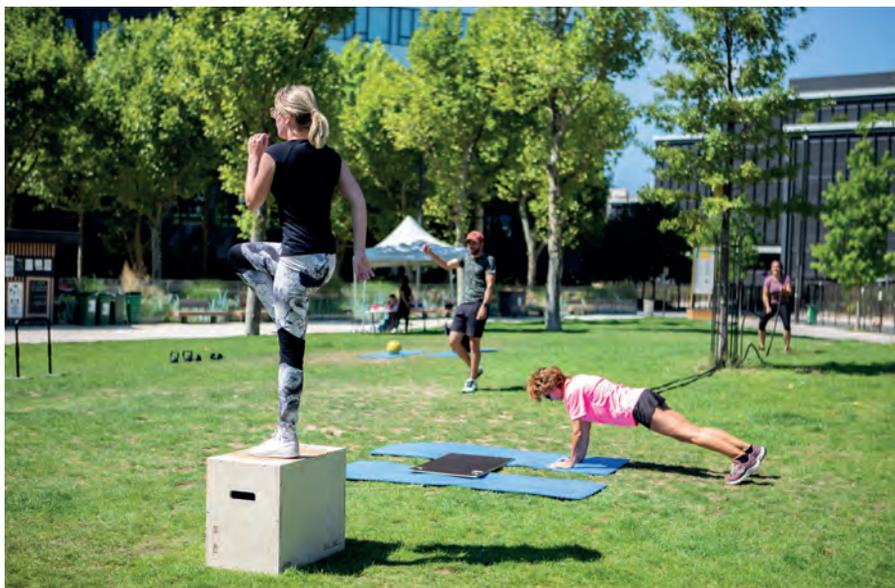


La Ville de Montrouge honore chaque année les meilleurs sportifs montrougiens de l'année dans plusieurs catégories : équipe féminine, équipe masculine, équipe mixte, sportif et sportive de l'année. À cette occasion, sont aussi remises les médailles de la Jeunesse, du Sport et de l'Engagement associatif, les diplômes du Bénévolat ainsi que le trophée du projet innovant et celui du club inclusif.

Soutenir le sport de haut niveau

Les licenciés montrougiens côtoient de grands champions, tant par leurs résultats que par leurs compétences. Même s'ils frôlent les sommets et participent à de prestigieuses compétitions, ils exercent tous en amateur. Certains athlètes bénéficient du statut officiel de « sportif de haut niveau », ce qui signifie qu'ils sont reconnus par le Ministère des sports.





Promouvoir le sport par l'organisation d'évènements

Le sport se vit aussi en dehors des entraînements et des compétitions. Grâce à une programmation dynamique d'évènements accessibles à tous, la Ville de Montrouge favorise la découverte, la convivialité et la participation.

Pour permettre de découvrir tous les sports qui peuvent être pratiqués à Montrouge, la Ville organise chaque année le **Forum des sports en juin**. Des rencontres avec les associations sportives sont proposées au 103 rue Maurice Arnoux. Chacun peut ainsi découvrir les activités sportives à pratiquer près de chez lui, obtenir des informations sur les équipements et entrer en contact avec les associations.

L'été, la Ville de Montrouge organise les **Dimanches sportifs, gratuits et accessibles à tous**. Au parc Jean-Loup Metton, des ateliers de gymnastique douce, de zumba® ou encore de renforcement musculaire, animés par des éducateurs sportifs du service des sports de la Mairie, sont proposés à tous dans la bonne humeur.

En septembre, le Forum des associations, au village sportif du Stade Maurice Arnoux, permet aussi de rencontrer les 25 associations sportives montrougiennes et vous inscrire pour pratiquer votre sport favori toute l'année. Des temps de démonstration et d'initiation y sont prévus pour découvrir les activités.

Une équipe montrougiennne au service du sport

Pour garantir la mise en œuvre de cette politique sportive ambitieuse, la Ville s'appuie sur une direction des sports et de la vie associative engagée, aux côtés des éducateurs, agents d'entretien et techniciens. Ensemble, ils rendent possible l'accès quotidien au sport pour toutes et tous.



52 agents pour gérer les installations sportives et animer les activités municipales

En coulisse, ils entretiennent et mettent les équipements sportifs à disposition des différents publics.

dont



1 coordinatrice des installations sportives responsable de la fréquentation des équipements sportifs

Elle veille au remplacement du matériel, instruit les demandes d'installations, programme les événements et les compétitions en relation avec les divers utilisateurs.



1 responsable de secteurs

Il coordonne le travail des agents et veille de façon générale au bon fonctionnement de ces installations.



1 directeur de l'École municipale des sports et son adjoint

Ils coordonnent les activités physiques et sportives. Ils encadrent les 26 éducateurs sportifs le mercredi et définissent le contenu du projet pédagogique



26 éducateurs sportifs

Ils animent l'École municipale des sports, les interventions en milieu scolaire, les Dimanches sportifs...



MONTRouGE

Ecole : JEANNE D'ARC
NOM : ...STIER

10



24 – LES 3 STADES

26 – LES 8 GYMNASES

28 – LES ACTIVITÉS OUTDOOR
EN PRATIQUE LIBRE

29 – LA PISCINE DE L'AQUAPOL



**DÉCOUVRIR
LES INSTALLATIONS
SPORTIVES**

Les 3 stades

Stade Paul Montay du Cercle Athlétique de Montrouge (CAM)

60, avenue Marx Dormoy

3 hectares de loisir

- 17 courts de tennis dont 16 en terre battue
- 1 terrain synthétique de hockey-sur-gazon
- 1 pelouse de jeu avec 2 courts de mini tennis
- 1 restaurant La Table du CAM avec terrasse arborée et rooftop devant le court central de tennis

Stade Jean Lezer

2, rue Chateaubriand

Terrain d'entraînement et des matchs du Montrouge Football Club (MFC92).
Peut accueillir 395 spectateurs dont 9 à mobilité réduite et en situation de handicap

- 1 terrain de foot en gazon synthétique
- 1 tribune de 395 spectateurs

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- **Hockey-sur-gazon** • Page 46
- **Tennis** • Page 51

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- **Football** • Page 44



Stade Maurice Arnoux

107, rue Maurice Arnoux

- 1 terrain en gazon synthétique (football, rugby, frisbee)
- 1 piste d'athlétisme
- 1 plateau multisports
- 1 boulodrome
- 1 gymnase
- 1 dojo
- 1 salle de musculation
- 1 salle de boxe
- 1 salle de motricité
- 1 octogone
- 5 terrains de tennis extérieurs
4 en green set et 1 en dur (dont 2 couverts par une bulle en hiver)
- 3 terrains de tennis couverts (green set)

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- **Aïkido** • Page 37
- **Athlétisme** • Page 38
- **Baby-gym** • Page 38
- **Badminton** • Page 39
- **Basket-ball** • Page 39
- **Boxe/MMA/Grappling** • Page 40
- **Éveil omnisports** • Page 43
- **Fitness/Musculation** • Page 44
- **Football** • Page 44
- **Judo/Ju-jitsu** • Page 46/47
- **Karaté** • Page 47
- **Pétanque** • Page 48
- **Rugby** • Page 49
- **Tennis** • Page 51
- **Ultimate Frisbee** • Page 52
- **Yoga** • Page 52



VOIR
LES ACTIVITÉS
EN PRATIQUE LIBRE
PAGE 28

Les 8 gymnases

Gymnase Maurice Arnoux

107 rue Maurice arnoux

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Badminton • Page 39
- Basket-ball • Page 39

Gymnase Renaudel

1 rue Jules Guesde

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Basket-ball • Page 39
- Escrime • Page 43
- Handball • Page 46

Gymnase intercommunal Henri Ginoux

91 avenue Henri Ginoux

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Basket-ball • Page 39
- Krav Maga • Page 47
- Tennis • Page 51
- Ultimate Frisbee • Page 52
- Volley-ball • Page 52

Gymnase Maurice Genevoix

11 rue d'Arcueil

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Accro Danse • Page 37
- Badminton • Page 39
- Danse moderne jazz • Page 42
- Gymnastique artistique • Page 45
- Tennis • Page 51

Gymnase Buffalo

41 rue Victor Basch

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Danse moderne jazz • Page 42
- Gymnastique • Page 45
- Taekwondo • Page 50
- Tennis • Page 51

Gymnase Rabelais

Rue du cadran solaire/passage Draeger
(accessible au niveau du 50, av Henri Ginoux)

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Badminton
Réouverture prévue en 2026

Gymnase de la Vanne

31 rue de la Vanne

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- **Badminton** • Page 39
- **Basket-ball** • Page 39

Gymnase départemental Robert Doisneau

97 boulevard Romain Rolland

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- **Badminton, jeu de volant** • Page 39
- **Basket-ball** • Page 39
- **Handball/Mini hand/Handball de plage** • Page 46
- **Hockey en salle en période hivernale** • page 46
- **Volley-ball/Beach-volley/Green-volley** • Page 52



Les activités outdoor en pratique libre

Parc Jean Loup Metton

Avenue Jean Jaurès

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Street workout
- Pétanque
- Ping-pong

Parc Jean Moulin

105 avenue Aristide Briand

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Ping-pong
- Pumptrack

Parc Renaudel

118 avenue Jean Jaurès

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Basket
- Football
- Handball
- Jogging

Marché de la Marne

70 avenue de la Marne

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Pétanque

Stade Maurice Arnoux

107 rue Maurice Arnoux

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Jogging
- Tennis

Square Maurice Arnoux

102 rue Maurice Arnoux

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Baby-foot
- Ping-pong

Square du Général de Gaulle

15 boulevard du Général de Gaulle

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Baby-foot
- Basket-ball

Square de la Marne

57 avenue de la Marne

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

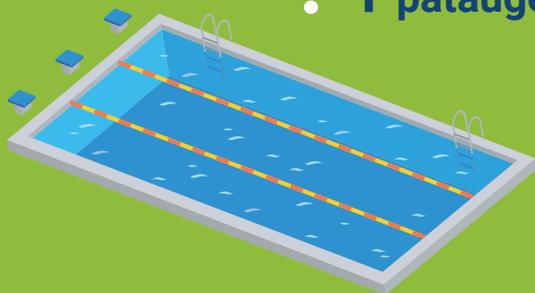
- Basket-ball
- Ping-pong
- Street-workout

La piscine de l'Aquapol

Gérée par Vallée Sud Grand - Paris, la piscine de Montrouge appelée Aquapol est conçue pour répondre aux besoins des bébés nageurs, des familles et des sportifs. Un solarium est également ouvert aux beaux jours.

La piscine comprend

- 1 bassin sportif de 25 mètres
- 1 bassin ludique (geysers, contre-courant, etc.)
- 1 pataugeoire



Le centre de remise en forme comprend

- 1 salle de fitness (espace cardio / musculation)
- 1 espace de bien-être (hammam, sauna)

Toutes les informations sur les tarifs et les formules sur



Horaires de l'Aquapol

Ouverture des bassins	Période scolaire (du 9 au 27 juin)	Petites vacances scolaires	Grandes vacances scolaires (à partir du 28 juin)
Lundi	12H - 14H et 17H - 19H30	9H - 19H	9H30 - 20H
Mardi	6H45 - 8H30, 12H - 14H et 19H30 - 22H	6H45 - 22H	9H30 - 22H
Mercredi	10H - 18H30	9H - 19H	9H30 - 20H
jeudi	6H45 - 8H30, 12H - 14H et 17H- 19h30	6H45 - 19H	6H45 - 20H
Vendredi	12H - 14H et 19H30 - 22H	9H - 22H	9H30 - 20H
Samedi *	9H - 12H30 et 14H - 18H	9H - 12H30 et 14H - 18H	9H - 19H
Dimanche et jours fériés **	9H - 12H30 et 14H - 18H	9H - 12H30 et 14H - 18H	9H - 19H

QUELLES ACTIVITÉS Y PRATIQUER ?

- Aquagym • Page 37
- Aquabike • Page 37
- Aquajogging - Aquapalmes • Page 37
- Aquatonic • Page 37
- Aquatraining • Page 37
- Coaching Aquaphobie • Page 40



Horaires de la salle de remise en forme

Salle de remise en forme	Période scolaire (du 9 au 27 juin)	Petites vacances scolaires	Grandes vacances scolaires (à partir du 28 juin)
Lundi	10H - 21H	9H - 21H	9H - 21H
Mardi	6H45 - 22H	6H45 - 22H	9H - 22H
Mercredi	10H - 21H	9H - 21H	9H - 21H
jeudi	6H45 - 21H	6H45 - 21H	6H45 - 21H
Vendredi	10H - 22H	9H - 22H	9H - 22H
Samedi	9H - 12H30 et 14H - 18H	9H - 12H30 et 14H - 18H	9H - 19H
Dimanche et jours fériés **	9H - 12H30 et 14H - 18H	9H - 12H30 et 14H - 18H	9H - 22H

ATTENTION : en dehors des heures d'ouverture des bassins au public, l'accès au centre de remise en forme n'est autorisé qu'aux détenteurs d'une carte d'abonnement.

** Sauf les 1^{er} janvier, 1^{er} mai et 25 décembre



Bon à savoir et consignes à respecter :

- Tout enfant de moins de 10 ans doit être accompagné par un adulte ou par une personne majeure.
- Les tenues adaptées (slip de bain et bonnet de bain) sont obligatoires (en vente sur place). Les shorts, caleçons et bermudas ne sont pas autorisés.
- Une pièce de 1€ ou 1 jeton de caddie est nécessaire pour les casiers.
- Les poussettes, trottinettes et vélos sont interdits à l'intérieur de l'Aquapol. Il est nécessaire de prévoir un antivol pour les attacher à l'extérieur du bâtiment.

Tarifs et formules de l'Aquapol

Entrées et abonnements

Entrées individuelles

Gratuité : enfant de moins de 4 ans, accompagnateur handicapé (sur présentation d'une carte d'invalidité ou professionnel), centre de loisirs du territoire, animateur centre de loisirs (dans la limite des taux d'encadrement légaux) 0 €

Tarif réduit : de 4 à 18 ans, handicapé avec carte 80 %, étudiant, lycéen, séniors, demandeurs d'emploi 2,80 €

Adulte 4,40 €

Espace Fitness + piscine (réservé aux + 18 ans) 10,70 €

Carte perdue ou volée 5 €

Cartes

Carte 10 heures

Tarif unique 27 €

Carte 10 entrées

Tarif réduit : de 4 à 18 ans, handicapé avec carte 80 %, étudiant, lycéen, séniors, demandeurs d'emploi 24 €

Adulte 38,80 €

Carte 10 entrées espace Fitness (réservé aux + 18 ans)

Tarif unique 95 €

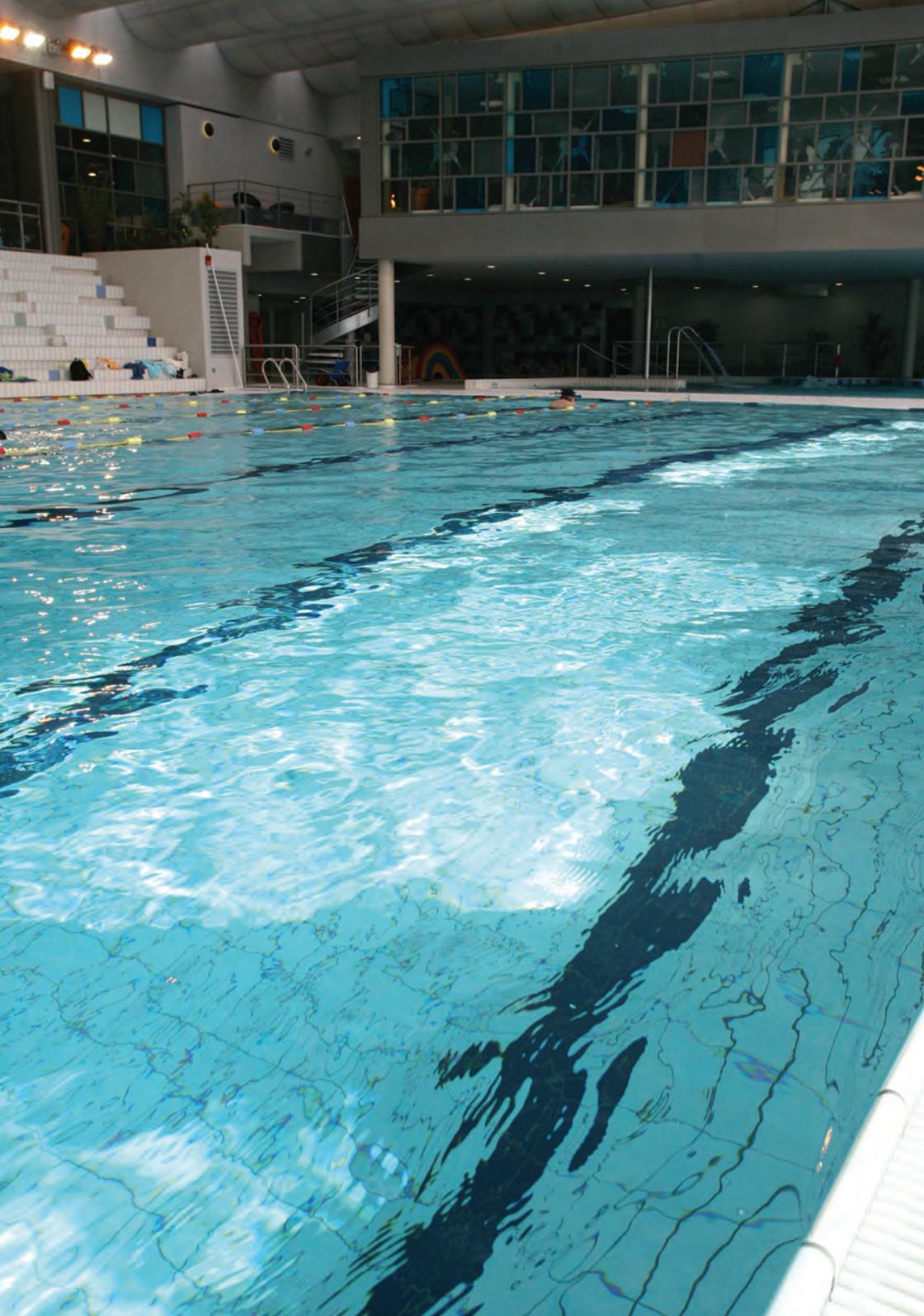
Abonnements annuels

Piscine tarif réduit : de 4 à 18 ans, handicapé avec carte 80 %, étudiant, lycéen, séniors, demandeurs d'emploi 199 €

Piscine adulte 249 €

Espace Forme + piscine (réservé aux + 18 ans) 430,40 €

Espace Forme + piscine payable au mois (réservé aux + 18 ans) 40,80 €





36 – LE CHOIX D'UNE ACTIVITÉ
SPORTIVE

37 – LES ACTIVITÉS EN CLUB ET LIBRES
EN EXTÉRIEUR



**TROUVER SON OU SES
ACTIVITÉS SPORTIVES**

LE CHOIX D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Le choix d'une activité sportive répond à de multiples critères, le premier étant l'appétence pour une discipline sportive.

La fréquence des activités, leurs horaires, leurs niveaux et les lieux où elles se pratiquent ont aussi leur importance.

Les associations sportives de Montrouge vous donneront toutes ces informations. Les médecins du Centre municipal de santé (CMS) peuvent vous recommander un sport en fonction de l'âge de vos enfants, de leur état de santé et de leurs besoins.

Bien choisir l'activité de ses enfants

6 ANS

Âge à partir duquel
l'enfant peut débiter
une réelle pratique sportive



Avant 7 ANS

Le sport favorise
l'éveil moteur et
la psychomotricité

À partir de 7 ANS

L'enfant peut s'investir dans
une pratique physique régulière



Renseignements : Centre municipal de santé

5/7, rue Amaury Duval - Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 19h

Tél. : 01 46 12 74 09 - Tout sur 92120.fr

Les activités en club et en ville

Acro Danse

Dès 4 à 8 ans

Salle de Gymnastique Maurice Genevoix - 11 rue d'Arcueil

Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)

105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr

Aïkido

Dès 7 ans

Dojo Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux

Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)

105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88

smm92.fr

Aquagym

Dès 18 ans

Aquapol - 91 avenue Henri Ginoux

Contact : 01 70 68 98 08 - aquapol@valleesud.fr

valleesud.fr

Aquajogging - Aquapalmes - Aquabike

Dès 18 ans

Aquapol - 91 avenue Henri Ginoux

Contact : 01 70 68 98 08 - aquapol@valleesud.fr

valleesud.fr

Aquatonic

Dès 18 ans

Aquapol - 91 avenue Henri Ginoux

Contact : 01 70 68 98 08 - aquapol@valleesud.fr - valleesud.fr

Aquatrainning

Dès 18 ans

Aquapol - 91 avenue Henri Ginoux

Contact : 01 70 68 98 08 - aquapol@valleesud.fr - valleesud.fr

ASTUCE ?
REPÉREZ LES LIEUX
DES ACTIVITÉS
SUR LA CARTE EN
FIN DE GUIDE.

Athlétisme

Dès 6 ans

Piste d'athlétisme - 107 rue Maurice Arnoux

Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)

105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr

Bon à savoir

La piste d'athlétisme est ouverte gratuitement à tous les Montrougiens à ces créneaux :

- **Lundi, mercredi et vendredi** : de 12h à 13h30 et de 17h30 à 22h30
- **Mardi et jeudi** : de 12h à 13h30 et de 17h30 à 19h.
Puis de 19h à 22h30 dans le 1^{er} couloir intérieur uniquement
- **Week-end et jours fériés** : de 8h à 20h hors matchs officiels
(renseignement auprès de la loge)



Baby danse

Dès 3 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites

Baby Gym

De 3 à 5 ans

Salle de motricité - 107 rue Maurice Arnoux

Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)

105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr



Baby Foot

Pratique libre

Square du Général de Gaulle - 15 boulevard du général de Gaulle
Square Maurice Arnoux - 102, rue Maurice Arnoux

Baby Tennis

Dès 3 ans

Stade Paul Montay - 60 avenue Marx Dormoy

Contact : CAM - 01 46 57 59 00 - cammontrouge.fr



Badminton

Dès 6 ans

Gymnase Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux

Gymnase de la Vanne - 31 rue de la Vanne

Gymnase Maurice Genevoix - 11 rue d'Arcueil

Gymnase Rabelais - Rue du cadran solaire/passage Draeger - **Réouverture prévue en 2026**

Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)

105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr

Barre au sol

Adultes dès 16 ans

R'danses - 20 avenue Émile Boutroux

Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr - association-rds.com

Basket-ball

En club dès 3 ans

Gymnase Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux

Gymnase Renaudel - 1 rue Jules Guesde

Gymnase de la Vanne - 31 rue de la Vanne

Gymnase Henri Ginoux - 91 avenue Henri Ginoux

Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)

105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr

Pratique libre

Parc Renaudel - 118 avenue Jean Jaurès

Square du Général de Gaulle - 15 boulevard du Général de Gaulle

Square de la Marne - 57 avenue de la Marne

Boxe anglaise et thaïlandaise - MMA

Dès 7 ans

Association Lutte Combat Intégral (LCI) - Salle de boxe - 107 rue Maurice Arnoux

Contact : 07 84 73 97 02 - danquo@hotmail.fr

teamquoniam.fr

Break dance

Dès 9 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites



Coaching Aquaphobie

Dès 18 ans

Aquapol - 91 avenue Henri Ginoux

Contact : 01 70 68 98 08 - aquapol@valleesud.fr - valleesud.fr

Coaching Natation enfant

Dès 6 ans

Aquapol - 91 avenue Henri Ginoux

Contact : 01 70 68 98 08 - aquapol@valleesud.fr - valleesud.fr

Cyclisme

Dès 12 ans

Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)

105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88

smm92.fr



Danse africaine

Free Sons d'Afrique - 151 avenue Jean Jaurès

Contact : 06 65 01 35 91 - freesonsdafrique.com

Dès 16 ans

R'danses - 20 avenue Émile Boutroux

Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr

association-rds.com

Danse Bollywood

Dès 16 ans

R'danses - 20 avenue Émile Boutroux

Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr
association-rds.com

Danse classique

Dès 6 ans

Conservatoire Raoul Pugno - 6 rue Racine

Contact : Mairie de Montrouge - Conservatoire
01 46 12 74 74

Inscriptions en septembre - Réinscription en juin

Dès 6 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites



Danses classique, contemporaine

Dès 4 ans

Salle de danse - 107 avenue Aristide Briand

(passage reliant l'avenue Aristide Briand à la rue de la Vanne)

Contact : Association Danses Plurielles - 06 62 80 16 16

Danse contemporaine

De 8 à 10 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites

Danses de salon

Dès 16 ans

R'danses - 20 avenue Émile Boutroux

Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr - association-rds.com

Adultes

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites

Danse en ligne**Dès 55 ans****Club Jules Ferry - 61 place Jules Ferry****Contact** : 01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr**Danse moderne et moderne jazz****Dès 4 ans****Salle de danse Maurice Genevoix - 11 rue d'Arcueil****Contact** : Association Danse Modern'Jazz - 06 12 79 08 66**Gymnase Buffalo - 41 rue Victor Basch****Contact** : Sports Loisirs Montrouge - 06 14 56 68 52cynlib@hotmail.com - aslmmontrouge92.e-monsite.com**Dès 6 ans****Espace Colucci - 88 rue Racine****Contact** : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites**Dès 8 ans****Conservatoire Raoul Pugno - 6 rue Racine****Contact** : Conservatoire - 01 46 12 74 74

Inscriptions en septembre - Réinscription en juin

Danse orientale**Dès 4 ans et adultes****R'danses - 20 avenue Émile Boutroux****Contact** : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr - association-rds.com**Danse street jazz****dès 16 ans****Espace Colucci - 88 rue Racine****Contact** : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites**Équilibre et mouvements****Dès 60 ans**

Cycle de 6 séances à découvrir toute l'année

Mission Bien vieillir - Maison des seniors - 61 place Jules Ferry**Contact** : 01 46 12 72 21 - seniors@ville-montrouge.fr

École municipale des sports

De 7 à 10 ans

Arts du cirque

Athlétisme

Badminton

Basketball

Boxe pied/poing

Expression acrobatique

Football

Frisbee

Gymnastique

Handball

Hockey sur gazon

Judo

Natation

Rugby " touch "

Rugby

Sports collectifs

Tennis de table

Vélo/sports collectifs



Direction des sports et de la vie associative

École Municipale des Sports

Info au 01 46 12 72 45 - ems@ville-montrouge.fr

Inscription en juin via l'Espace citoyens

Escrime

Dès 4 ans

Gymnase Renaudel - 1 rue Jules Guesde

Contact : Le Masque de Fer Montrouge - 01 42 78 59 72 - escrime-montrouge.com

Éveil corporel à la danse

Dès 4 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites

Éveil danse

De 5 à 7 ans

R'danses - 20 avenue Émile Boutroux

Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr - association-rds.com

Éveil Omnisports

Dès 3 ans

Salle de motricité - 107 rue Maurice Arnoux

Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)

105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr

Dès 4 ans**Gymnase Buffalo - 41 rue Victor Basch****Contact :** Sports Loisirs Montrouge06 14 56 68 52 - cynlib@hotmail.fraslmmontrouge92.e-monsite.com**Fitness / Musculation****Dès 16 ans****Espace Colucci - 88 rue Racine****Contact :** 01 46 55 77 77espacecolucci.aniapp.fr/activites**Dès 18 ans****Salle de fitness et musculation - 107 rue Maurice Arnoux****Contact :** SMM - Secrétariat (à partir de 14h)105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr**Fitness Santé****Salle de motricité - 107 rue Maurice Arnoux****Contact :** SMM - Secrétariat général au Stade Maurice Arnoux105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr**Football****Dès 5 ans****Stade Jean Lezer - 2 rue Chateaubriand****Contact :** 09 61 28 87 54 - mfc92.fr**Dès 18 ans****Stade Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux****Contact :** GSM (Groupe Sportif de Montrouge) - 06 89 86 91 71gsmmontrouge@lipff.com**Pratique libre****Stade Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux**Week-end et jours fériés : de 8h à 20h, hors matchs officiels
(renseignement auprès de la loge)

Golf**Dès 18 ans****Golf swing Montrouge - 30 rue Barbès****Contact** : 06 77 81 70 25 - montrouge@golf-swing.fr
montrouge.golf-swing.fr**Gymnastique****Dès 4 ans****Gymnase Buffalo - 41 rue Victor Basch****Contact** : Sports Loisirs Montrouge - 06 14 56 68 52
cynlib@hotmail.fr - aslmmontrouge92.e-monsite.com**Dès 16 ans****Salle polyvalente - 103 rue Maurice Arnoux****Contact** : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)
105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr**Gymnastique artistique****Dès 6 ans****Salle de Gymnastique Maurice Genevoix - 11 rue d'Arcueil****Contact** : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)
105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr**Gymnastique douce****Dès 18 ans****Espace Colucci - 88 rue Racine****Contact** : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites**Dès 55 ans****Club Jules Ferry - 61 place Jules Ferry****Contact** : 01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr**Gymnastique sportive****Dès 55 ans****Club Jules Ferry - 61 place Jules Ferry****Contact** : 01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr

Handball**Dès 6 ans****Gymnase Renaudel - 1 rue Jules Guesde****Contact** : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr**Hip Hop****Dès 4 ans****R'danses - 20 avenue Émile Boutroux****Contact** : 06 65 06 76 45association-rds@live.fr - association-rds.com**Dès 8 ans****Conservatoire Raoul Pugno - 6 rue Racine****Contact** : Mairie de Montrouge - Conservatoire - 01 46 12 74 74

Inscriptions en septembre - Réinscription en juin

Dès 7 ans**Espace Colucci - 88 rue Racine****Contact** : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites**Hockey sur gazon****Dès 5 ans****Stade Paul Montay - 60 avenue Marx Dormoy**

(en période hivernale au Gymnase Robert Doisneau - 97 Bld Romain Rolland)

Contact : CAM - 01 46 57 59 00 - camontrouge.fr**Jogging****Pratique libre****Parc Renaudel - 118 avenue Jean Jaurès****Stade Maurice Arnoux - 107, rue Maurice Arnoux** (lire page 38)**Judo****Dès 4 ans****Dojo Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux****Contact** : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr

Ju-Jitsu**Dès 12 ans****Dojo Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux****Contact** : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr**Karaté****Dès 6 ans****Dojo Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux****Contact** : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr**Krav Maga****Dès 16 ans****Salle de motricité - 107 rue Maurice Arnoux****Gymnase Henri Ginoux - 91 avenue Henri Ginoux****Contact** : Krav Maga - 06 78 91 23 40kmpo.fr**Lutte combat intégral****Dès 16 ans****Salle de boxe et octogone - 107 rue Maurice Arnoux****Contact** : Académie Quoniam - 07 78 91 23 40teamquoniam.fr**Marche active****Dès 60 ans**

Tous les jeudis - gratuit

Mission Bien vieillir - Maison des seniors - 61 place Jules Ferry**Contact** : 01 46 12 72 21 - seniors@ville-montrouge.fr**Mini Tennis****Dès 5 ans****Stade Paul Montay - 60 avenue Marx Dormoy****Contact** : CAM - 01 46 57 59 00 - cammontrouge.fr

Pétanque

Pratique libre

Parc Jean-Loup Metton - Les Allées Jean Jaurès
Marché de la Marne - 70 avenue de la Marne

En club : dès 9 ans

Stade Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux
Boulodrome - entrée face au n° 65 rue Racine
Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)
105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr

Pilates

Dès 16 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine
Contact : 01 46 55 77 77
espacecolucci.aniapp.fr/activites



Dès 16 ans

R'danse - 20 avenue Émile Boutroux
Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr - association-rds.com

Dès 55 ans

Club Jules Ferry - 61 place Jules Ferry
Contact : 01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr

Ping pong

Pratique libre

Parc Jean-Loup Metton - Les Allées Jean Jaurès
Parc Jean Moulin - 105 avenue Aristide Briand
Square Maurice Arnoux - 108 rue Maurice Arnoux
Square de la Marne - 57 avenue de la Marne

Plongée

Aquapol

Montrouge Association Sub Aquatique (MASA) - 91 avenue Henri Ginoux
secretariat@montrougeplongee.com
montrougeplongee.com

Qi gong

Dès 16 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites

R'danses - 20 avenue Émile Boutroux

Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr - association-rds.com

Dès 55 ans

Club Jules Ferry - 61 place Jules Ferry

Contact : 01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr

Randonnée

Dès 7 ans

Les amis de la nature (Paris Sud)

Maison des associations - 105 avenue Aristide Briand

Contact : 01 46 64 30 44 - parisud.amis-nature.org

Dès 55 ans

Club Jules Ferry - 61 place Jules Ferry

Contact : 01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr



Relaxation

Dès 16 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites

Dès 55 ans

Club Jules Ferry - 61 place Jules Ferry

Contact : 01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr

Rugby

Dès 16 ans

Stade Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux

Racing club Montrouge

Contact : 06 18 05 21 18 - rcmontrouge@gmail.com

racingclubmontrouge.clubeo.com



Sophrologie

Dès 55 ans

Club Jules Ferry - 61, place Jules Ferry

Contact : 01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr

Stretching

Dès 60 ans

Cycle de 6 séances toute l'année

Mission Bien vieillir - Maison des seniors - 61 place Jules Ferry

Contact : 01 46 12 72 21 - seniors@ville-montrouge.fr

Stretching postural

Dès 16 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77

espacecolucci.aniapp.fr/activites



Taekwondo

Dès 7 ans

Gymnase Buffalo - 41 rue Victor Basch

Contact : Les Amis du Taekwondo de Montrouge - 06 58 26 84 57

atkdmontrouge@gmail.com

ceb.blogspot.fr

Tai chi

Dès 16 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites

Dès 16 ans

R'danses - 20 avenue Émile Boutroux

Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr

association-rds.com

Dès 55 ans

Club Jules Ferry - 61 place Jules Ferry

01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr



Tennis

Gymnase Buffalo - 41 rue Victor Basch

Gymnase Maurice Genevoix - 11 rue d'Arcueil

Gymnase Henri Ginoux - 91 avenue Henri Ginoux

Dès 4 ans

Terrain de tennis Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux

Contact : SMM - Secrétariat tennis

107, rue Maurice Arnoux - 01 40 92 97 79 - smm92.fr

Dès 6 ans

Stade Paul Montay - 60 avenue Marx Dormoy

Contact : CAM - 01 46 57 59 00

camontrouge.fr

Dès 6 ans

Gymnase Buffalo - 41 rue Victor Basch

Contact : Sports Loisirs Montrouge - 06 16 60 21 34

aslm@dbmail.com - aslmmontrouge92.e-monsite.com



Pratique libre

Stade Maurice Arnoux - 105 rue Maurice Arnoux

Mur de tennis et court de tennis

(voir horaires et conditions sur place)

Tennis de table

Dès 8 ans

Salle Tennis de Table - 107, avenue Aristide Briand

Contact : SMM - Secrétariat (à partir de 14h)

105, rue Maurice Arnoux - 01 42 53 70 88 - smm92.fr

Ticket sports

10-17 ans

Futsal; tennis de table, danse, tir à l'arc, golf, basket, badminton...

À chaque période de vacances scolaires et pendant l'été

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h. Gratuit

Stade Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux

Infos au 06 45 92 68 23 - ticketssports@ville-montrouge.fr

Ultimate Frisbee

Dès 16 ans

Stade Maurice Arnoux - 107 rue Maurice Arnoux

Contact : Phoenix de Montrouge - 06 28 95 50 71
phoenix-montrouge.fr

Gymnase Henri Ginoux - 91 avenue Henri Ginoux

Contact : Phoenix de Montrouge - 06 28 95 50 71 - phoenix-montrouge.fr

Volley-ball

Dès 18 ans

Gymnase Henri Ginoux - 91 avenue Henri Ginoux

Contact : SMM - Secrétariat tennis (à partir de 14h)
105, rue Maurice Arnoux - 01 40 92 97 79 - smm92.fr

Yoga

Dès 6 ans

R'danses - 20 avenue Émile Boutroux

Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr
association-rds.com

Dès 16 ans

Salle de motricité - 107 rue Maurice Arnoux

Contact : Association ANWARYOGA - 06 88 18 62 10

Dès 16 ans

Espace Colucci - 88 rue Racine

Contact : 01 46 55 77 77 - espacecolucci.aniapp.fr/activites

Dès 55 ans

Club Jules Ferry - 61, place Jules Ferry

Contact : 01 46 57 04 70 - club-jules-ferry-montrouge.fr

Yoga Zumba®

Dès 16 ans

Rythmes Danse et Sérénité - 20 avenue Émile Boutroux

Contact : 06 65 06 76 45 - association-rds@live.fr
association-rds.com



Zumba®

Dès 60 ans

Cycle de 6 séances toute l'année

Mission Bien vieillir - Maison des seniors - 61 place Jules Ferry

Contact : 01 46 12 72 21 - seniors@ville-montrouge.fr





Retrouvez la liste
des associations sportives
sur 92120.fr





**CONTACTER
LES ASSOCIATIONS
ET LES CLUBS PRIVÉS**



ASSOCIATIONS :

**Comment disposer d'un équipement auprès de la Ville ?
Comment se faire connaître ?**

Pour participer à la vie sportive montrougiennne, une association doit s'adresser à la Direction des sports et de la vie associative. Elle peut bénéficier de subventions et d'une convention de mise à disposition d'un équipement (gratuit) pour les associations dont le siège social est à Montrouge.

Direction des sports et de la vie associative

16, rue Victor Hugo

Tél. : 01 46 12 72 43. Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30.

Les Associations

Alisé Danse

25 bis avenue de la République
06 80 66 00 11 - acadanse-paris.com

ANWARYOGA

Salle de motricité
107 rue Maurice Arnoux
06 88 18 62 10

Athlétic Club Montrouge

Salle de fitness / musculation
107 rue Maurice Arnoux
enlys@protonmail.ch

Cercle Athlétique de Montrouge

60 avenue Marx Dormoy
01 46 57 59 00
accueil@camontrouge.fr
camontrouge.fr

Club Jules Ferry

61 place Jules Ferry - 01 46 55 25 38
ou Madame Huet (présidente) :
06 64 80 77 24
clubjulesferry@orange.fr
club-jules-ferry-montrouge.fr

Club Sportif de Montrouge

06 28 57 57 22
valsoetaert@laposte.net
cs-montrouge.ffct.org

Danse Modern jazz

Salle de danse Maurice Genevoix
11 rue d'Arcueil - 06 12 79 08 66
danse.montrouge@gmail.com
danse-modernjazz.com

Danses Plurielles

107 avenue Aristide Briand
06 62 80 16 16
danse.plurielles@gmail.com
atelier-danse.fr

ELAN, c'est vous !

104 avenue Aristide Briand
06 03 57 38 91
contact.elancestvous@gmail.com
assoc-elan.fr

Embruns

26 rue Paul Bert
06 11 36 38 66
courrier@embruns.asso.fr
embruns.asso.fr

Free Sons d'Afrique

151 avenue Jean Jaurès
06 65 01 35 91
freesonsdafrique.com

Golf swing Montrouge

30 rue Barbès
06 77 81 70 25
montrouge@golf-swing.fr
montrouge.golf-swing.fr

Groupe Sportif de Montrouge (GSM)

Stade Maurice Arnoux
107 rue Maurice Arnoux
06 89 86 91 71
gsmmontrouge@lipff.com
gsmmontrouge.footeo.com

Hapkido EJK92

112 avenue Henri Ginoux
hapkido.ejk92@gmail.com

Krav Maga

Gymnase Henri Ginoux
 91 avenue Henri Ginoux
 06 78 91 23 40
accobadia@hotmail.com - kmpo.fr

Le Masque de Fer Montrouge

Gymnase Renaudel
 1 rue Jules Chéret
 01 42 78 59 72
info@escrime-montrouge.com
escrime-montrouge.com

**Le Phoenix de Montrouge
Ultimate frisbee**

Stade Maurice Arnoux
 107 rue Maurice Arnoux
 06 28 95 50 71
phoenix.montrouge@gmail.com
phoenix-montrouge.fr

Les amis de la nature (Paris Sud)

Maison des associations
 105 avenue Aristide Briand
 01 46 64 30 44
parisud.amis-nature.org

Les amis du Taekwondo

Gymnase Buffalo
 41 rue Victor Basch
 06 85 42 12 74
edouard.branco@gmail.com
webtkd.com/ceb

**Les ateliers d'Éliott
(éveil corporel - animations)**

68, rue Gabriel Péri
 06 13 29 89 65

Les Oiseaux parleurs

34, rue Périer
 06 86 56 29 18
cielesoiseauxparleurs@gmail.com

Lutte Combat Intégral (LCI)

Académie Quoniam
 Stade Maurice Arnoux
 107 rue Maurice Arnoux
 07 84 73 97 02
danquo@hotmail.fr - teamquoniam.fr

MDB Vélo à Montrouge

01 43 20 26 02
courrier@mdb-idf.org
www.mdb-idf.org

**Montrouge Association Sub
Aquatique (MASA)**

Aquapol
 91 avenue Henri Ginoux
 06 60 92 80 96
secretariat@montrougeplongee.com
montrougeplongee.com

**Montrouge Football Club 92
(MFC 92)**

Stade Jean Lezer
 2 rue Châteaubriand
 09 61 28 87 54
mfc92@lpiff.fr - mfc92.fr

Odoriko**06 29 07 63 49***odoriko.danse@gmail.com**odorikodanse.wixsite.com/**odoriko-asso-danse***Plus d'Oxygène****52 avenue Aristide Briand****09 54 85 01 68***laid.biou16dz@laposte.fr**plus-oxygene.org***Qi gong et sourire****06 10 02 08 59***mariepierre.darmon@gmail.com***Racing Club de Montrouge****Stade Maurice Arnoux****107 rue Maurice Arnoux****06 18 05 21 18***rcmontrouge@gmail.com***R'danses****20 avenue Emile Boutroux****06 65 06 76 45***association-rds@live.fr**association-rds.com***R'Fusion****Espace Acadanse****25 bis avenue de la République****06 86 60 88 20***natty.rfusion@gmail.com**NattyRFusion***Stade Multisports de Montrouge (SMM)****Secrétariat****105 rue Maurice Arnoux****01 42 53 70 88***contact@smm92.fr - smm92.fr***Sports Loisirs de Montrouge****Gymnase Buffalo****41 rue Victor Basch****06 14 56 68 52***cynlib@hotmail.fr***VOVINAM****Aquapol - 91 Av. Henri Ginoux****06 36 82 10 97***vovinammontrouge@gmail.com***Yogattitude****63, av. Gabriel Péri****06 60 73 56 49***helenedurga@hotmail.fr**yogattitudefrance.fr***Les clubs privés****Fitness Park****99 avenue Verdier****Keepcool****4 rue Théophile Gautier****Les enfants de la barre****156 rue Maurice Arnoux****L'Orange bleue****46 rue Périer**







Euro Hockey Club Trophy I
MONTROUGE 2022

Euro Hockey Club Trophy I
MONTROUGE 2022

Euro Hockey Club Trophy
MONTROUGE 2022

Les stades

- 1 **Stade Paul Montay**
60 avenue Marx Dormoy
- 2 **Stade Maurice Arnoux**
107 rue Maurice Arnoux
- 3 **Stade Jean Lezer**
1 rue Chateaubriand

Les gymnases

- 4 **Gymnase Maurice Arnoux**
107 rue Maurice Arnoux
- 5 **Gymnase Henri Ginoux**
91 avenue Henri Ginoux
- 6 **Gymnase Maurice Genevoix**
11 rue d'Arcueil
- 7 **Gymnase Rabelais**
Rue du cadran solaire - passage Draeger (accessible au niveau du 50 avenue Henri Ginoux)
- 8 **Gymnase Buffalo**
41 rue Victor Basch
- 9 **Gymnase Renaudel**
1 rue Jules Guesde
- 10 **Gymnase de la Vanne**
31 rue de la Vanne
- 11 **Gymnase Robert Doisneau**
95 boulevard Romain Rolland

La piscine et le centre de remise en forme

- 12 **Aquapol**
91 avenue Henri Ginoux

Les autres équipements sportifs

- 13 **Maison des seniors**
61 place Jules Ferry
- 14 **Espace Colucci**
88 rue Racine
- 15 **Conservatoire Raoul Pugno**
6 rue Racine

Les installations extérieures (pratique libre)

- 16 **Parc Jean Loup Metton**
Avenue Jean Jaurès
- 17 **Parc Jean Moulin**
105 avenue Aristide Briand
- 18 **Parc Renaudel**
118 avenue Jean Jaurès
- 19 **Plateau de la Solidarité**
7 rue de la Solidarité
- 20 **Square du Général de Gaulle**
15 boulevard du Général de Gaulle
- 21 **Square Maurice Arnoux**
107 rue Maurice Arnoux
- 22 **Square de la Marne**
57 avenue de la Marne

Les clubs privés

- 23 **L'Orange bleue**
46 rue Périér
- 24 **Keepcool**
4 rue Théophile Gautier
- 25 **Les enfants de la barre**
156 rue Maurice Arnoux
- 26 **Fitness Park**
99 avenue Verdier



Retrouvez la carte interactive de nos équipements sportifs sur 92120.fr



Conception et rédaction : Ville de Montrouge
 Photographies : Ville de Montrouge, Vincent Evrat, Nicolas Fagot, Johnny Yim
 Impression : Imprimerie Grenier - Tirage : 1 000 exemplaires - Août 2025
 Les informations contenues dans cet imprimé sont non contractuelles.

“ Quel que soit votre âge, ce guide vous accompagne dans la découverte de l'ensemble des actions de la Ville de Montrouge en faveur de la pratique sportive. Vous y découvrirez aussi nos 25 associations sportives et les 30 disciplines qu'elles proposent ainsi qu'un panorama exhaustif des équipements présents sur la ville. Chacun trouvera la solution qui lui convient pour choisir son activité physique et sportive régulière. ”

Procurez-vous tous les guides thématiques pour en savoir plus sur la Ville de Montrouge.

Montrouge Mag' ● Saison M et Mirette ● Guide Place aux tout-petits
Guide Cap sur la rentrée ● Guide À vos côtés ● Guide À vos soins
Mode d'emploi : Cours d'adultes ● Mode d'emploi : Stationnement
Mode d'emploi : Médiathèque ● Mode d'emploi : Espace Michel Colucci ● Mode d'emploi : Conservatoire ● Plan de la ville ● Plan des espaces verts et de l'agriculture urbaine ● Palette végétale...

