

# L'ESCALADE

Sport complet et stimulant, l'escalade sollicite à la fois la **force**, l'**équilibre** et la **souplesse**, tout en développant coordination et concentration. Chaque voie est un nouveau défi où le mental compte autant que le physique.

Affiliée à la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME), notre section offre un encadrement par des professionnels certifiés, garantissant progression et sécurité. Les pratiquants peuvent aussi s'initier à la compétition ou profiter de sorties en milieu naturel : blocs, falaises ou grandes voies. Accessible aux débutants comme aux grimpeurs confirmés, l'escalade est une aventure sportive riche en sensations et en découvertes.



## CONTACT



Présidente : 06 71 99 85 80

Siège : 01 75 66 04 36



[cocmontagneescalade@gmail.com](mailto:cocmontagneescalade@gmail.com)



[www.club-omnisports-courcouronnes.com](http://www.club-omnisports-courcouronnes.com)



COC Montagne Escalade



# ESCALADE



# LES ENTRAÎNEMENTS



## Gymnase Colette Besson

26 Rue du Plessis Briard, 91080 Évry-Courcouronnes



### 7 - 11 ANS

Mardi - jeudi - vendredi : 17h30 - 19h00

1 cours/semaine : 230€  
2 cours/semaine : 320€



### 12 - 17 ANS

Mardi - jeudi - vendredi : 19h00 - 20h30

1 cours/semaine : 230€  
2 cours/semaine : 320€



### ADULTE

#### SEANCES ENCADRÉES

Mardi - jeudi : 20h30 - 22h15

#### SEANCES LIBRES

Lundi, Mercredi : 19h30 - 21h30

Vendredi : 20h30 - 22h15

Samedi : 14h30 - 17h30 (famille)

300€

## PLUS D'INFOS :

[www.club-omnisports-courcouronnes.com](http://www.club-omnisports-courcouronnes.com)

## POUR S'INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR



CODE CLUB :

**COCOURCOURONNES**

