

LA GYMNASTIQUE BIEN-ÊTRE

Ouverte aux débutants comme aux pratiquants réguliers, la Gym Bien-Être est une invitation à **prendre soin de soi**, à retrouver équilibre et vitalité dans un cadre sportif adapté et stimulant.

Notre section propose des **activités variées** telles que l'aquagym, le yoga, le pilates, le taï chi, le qi gong, la gymnastique d'entretien, le renforcement musculaire, ou encore la zumba. Encadrées par des intervenants qualifiés, ces disciplines allient bien-être, tonicité et convivialité, pour le plaisir de tous, à tout âge.



CONTACT



01 75 66 04 36

Christine : 06 66 10 49 63

Evelyne : 06 77 13 47 45



coc.gymvol@gmail.com



www.club-omnisports-courcouronnes.com



coc91080

Club Omnisports Courcouronnes



GYMNASTIQUE BIEN-ÊTRE



LES ENTRAÎNEMENTS

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Gym tonique - Lundi : 18h15 - 19h30
100% forme - Lundi : 19h15 - 20h15

3

CARDIO RENFO STRETCHING

Mercredi : 19h30 - 21h00
Vendredi : 18h30 - 19h30

1
6

AQUAGYM

Mercredi : 19h00 - 20h00
Samedi : 9h30 - 10h30

2

HATHA YOGA

Mardi : 10h30 - 12h00
Jeudi : 19h15 - 20h30

4
3

PILATES

Mardi, Vendredi : 19h30 - 20h30
ou 20h30 - 21h30

5

ZUMBA

Jeudi : 19h30 - 20h30 ou 20h30 - 21h30

5

TAÏ CHI - QI GONG

Lundi : 20h00 - 21h30

5



1. Complexe Joséane Adélaïde

26 Rue du Marquis de Raies, 91000 Évry-Courcouronnes



2. Piscine du Long Rayage

6 Chem. du Parisis, 91090 Lisses



3. Complexe Sportif du Lac

Av. Pierre Bérégovoy, 91000 Évry-Courcouronnes



4. Centre social Brel Brassens

24 Av. de l'Orme À Martin, 91000 Évry-Courcouronnes



5. Pôle enfance Charles Perrault

Av. Pierre Bérégovoy, 91000 Évry-Courcouronnes



6. Ferme des Mathurines

3 rue des Mathurines, 91080 Évry-Courcouronnes

L'ADHÉSION (18 ANS ET +)

1 cours
130€

2 cours
184€

3 cours
214€

4 cours
244€

5 cours
274€

6 cours
304€

POUR S'INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR



CODE CLUB :

COCOURCOURONNES



PLUS D'INFOS

www.club-omnisports-courcouronnes.com