

## REPRISE DES COURS Lundi 11 septembre 2023

La **COTISATION 2023-2024**  
(Forfaitaire non remboursable)  
inclut :

180€

1 ou 2 cours fixes par semaine,  
à choisir parmi 27  
(hors vacances scolaires)

Par ailleurs, sont proposés :

- des cycles (ex.: fitball, sophrologie, atelier équilibre, steps...)
- des randonnées pédestres
- des stages de découvertes
- des sorties (bowling, visites culturelles,...)

Tarif réduit 16 ou 17 ans et dégressif  
pour autre(s) personne(s) vivant  
à la même adresse

Possibilité de cours supplémentaire(s) payant(s)  
pour 20€/cours

à choisir parmi les 21 cours identifiés par une ★

INSCRIPTION EN LIGNE SUR :

[www.sport-et-joie-brunoy.fr](http://www.sport-et-joie-brunoy.fr)

- à partir du samedi 2 septembre  
pour les anciens adhérents
- à partir du lundi 4 septembre  
pour les nouveaux adhérents

## SAISON 2023-2024



# Sport et Joie Brunoy

Association affiliée à la Fédération Française  
d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire  
(FFEPGV)

## LIEUX DES COURS

Gymnase Gounot  
157, route de Brie - Brunoy

Gymnase Coubertin  
Rue de l'Espérance - Brunoy

SPORT ET JOIE – BRUNOY

Salle des Associations  
Impasse de la Mairie  
91800 BRUNOY

Permanence *téléphonique uniquement*

Tél : 06 73 79 01 31

de 10h à 17h excepté le weekend  
et les vacances scolaires

[sportetjoie@outlook.fr](mailto:sportetjoie@outlook.fr)



Essonne  
TERRE D'AVENIRS

## Renfo. Musculaire/Cardio-training

Travailler tous les groupes de muscles à l'aide de barres, bracelets lestés, petits haltères.

Entraînement cardio respiratoire, améliorer la performance du cœur et des poumons

## Zumba®

Méthode de fitness inspirée de danses latino-américaines. Accessible à tous âges, même sans savoir danser. Brûler des calories en s'amusant.

## Gym Tonic'

Réaliser des exercices d'intensité soutenue

## Gym Form'

Entretenir son corps (cardio et abdos modérés), reprendre une activité physique.

## Gym Etirement

Augmenter sa souplesse et son tonus musculaire

## Gym Sénior

Garder une bonne condition physique, entretenir souplesse, réactivité, mémoire et équilibre.

## Yoga

Libérer les tensions, raffermir, assouplir le corps.

## Pilates

Méthode douce de renforcement musculaire des chaînes profondes du corps.

## Stretching Postural®

Etirement et renforcement musculaire des muscles profonds et superficiels, adaptables à tous, bénéfiques pour les problèmes de dos.

## Body Zen

Garder une fluidité dans les mouvements en alliant du Pilates, des étirements et du Yoga

## Marche Nordique

Marche rapide, en forêt, avec ses propres bâtons

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINEE	<b>01 Gym Form'</b> <i>salle danse Gounot</i> 8h45-9h45 Atidel	<b>★08 Pilates</b> Coubertin 9h00-10h00 Nathalie		<b>★15 Gym Form'</b> <i>salle danse Gounot</i> 8h40-9h40 Christine	<b>★21 Etirement/Yoga</b> <i>salle danse Gounot</i> 8h45-9h45 Joëlle	
		<b>★09 Gym Sénior</b> <i>salle danse Gounot</i> 9h30-10h30 Atidel			<b>★22 Gym Sénior</b> Coubertin 9h30-10h30 Sandrine	<b>★26 Etirement/Yoga</b> Coubertin 9h30-10h30 Chrystèle
	<b>02 Stretching Postural®</b> <i>salle danse Gounot</i> 9h50-10h50 Joëlle			<b>16 Renforcement Musculaire</b> <i>salle danse Gounot</i> 9h50-10h50 Atidel	<b>23 Gym Form'</b> <i>salle danse Gounot</i> 9h50-10h50 Joëlle	
		<b>★ 10 Body Zen</b> Coubertin 10h10-11h10 Nathalie				<b>★27 Zumba®</b> Coubertin 10h40-11h40 Sandrine
	<b>★03 Gym Sénior</b> <i>salle danse Gounot</i> 11h00-12h00 Joëlle	<b>★11 Yoga dynamique</b> Coubertin 11h30-12h30 Sandrine		<b>17 Pilates</b> <i>salle danse Gounot</i> 11h00-12h00 Marjorie	<b>24 Stretching Postural®</b> <i>salle danse Gounot</i> 11h00-12h00 Joëlle	
APRES MIDI	<b>★04 Marche Nordique Forêt</b> 14h00-15h30 Nathalie			<b>★18 Gym Etirement</b> Coubertin 12h30-13h30 Marjorie		
	<b>★ 05 Etirement/ Pilates</b> <i>salle danse Gounot</i> 14h00-15h00 Christine				<b>★25 Etirement/ Pilates</b> <i>salle danse Gounot</i> 14h00-15h00 Christine	
SOIREE	<b>★06 Gym Form'</b> Coubertin 18h45-19h45 Rose-Marie		<b>★13 Gym Tonic'</b> Coubertin 19h30-20h30 Rose-Marie	<b>★19 Renforcement Musculaire</b> Coubertin 19h15-20h15 Rose-Marie		
	<b>★07 Pilates</b> Coubertin 20h00-21h00 Sandrine	<b>★12 Renfo Muscul/ Cardio-training</b> Coubertin 20h30-21h30 Rose-Marie	<b>★14 Gym Etirement</b> Coubertin 20h30-21h30 Chrystèle	<b>★20 Gym Tonic'</b> Coubertin 20h15-21h15 Rose-Marie		

★ cours pouvant également être choisi(s) en cours supplémentaire(s) payant(s)

® Marque déposée