

## REPRISE DES COURS Lundi 9 septembre 2024

### La COTISATION 2024-2025

(Forfaitaire non remboursable)

inclut :

1 ou 2 cours fixe(s) par semaine,  
à choisir parmi 31 cours  
(hors vacances scolaires)

Par ailleurs, sont proposés :

- des cycles (ex.: sophrologie, danses en lignes, do-in....)
- 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

185€

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

à choisir parmi les 12 cours identifiés par une ★

INSCRIPTION EN LIGNE SUR :

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

- à partir du vendredi 6 septembre  
pour les anciens adhérents
- à partir du dimanche 8 septembre  
pour les nouveaux adhérents



## SAISON 2024-2025



# Sport et Joie Brunoy

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

### LIEUX DES COURS

Gymnase J. Gounot  
157, route de Brie - Brunoy

Gymnase P. de Coubertin  
Rue de l'Espérance - Brunoy

SPORT ET JOIE – BRUNOY  
Salle des Associations-Impasse de la Mairie  
91800 BRUNOY  
Permanence *téléphonique*  
06 73 79 01 31  
de 10h à 17h excepté weekend  
et vacances scolaires

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

<https://www.sport-et-joie-brunoy.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 (en ateliers), 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.

### Remise en forme, Bien-être

Activité progressive avec des étirements, de l'équilibre, du fitball, du yoga

### Etirement/Yoga

Libérer les tensions, raffermir, assouplir le corps.

### Qi gong

Libérer l'énergie vitale, associant mouvements fluides, respiration et concentration

### 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	01 Gym Form' Gounot 8h45-9h45 Atidel	09 Body Zen Coubertin 9h00-10h00 Nathalie		★18 Gym Form' Gounot 8h40-9h40 Christine	★24 Etirement/ Yoga Gounot 9h00-10h00 Joëlle	
	02 Stretching Postural® Gounot 9h50-10h50 Joëlle	10 Gym Sénior Gounot 9h30-10h30 Atidel		19 Renforcement Musculaire Gounot 9h50-10h50 Atidel	25 Gym Sénior Coubertin 9h30-10h30 Sandrine P.	30 Etirement/ Yoga Coubertin 9h40-10h40 Chrystèle
	03 Remise en forme/Bien-être dojo Gounot 9h55-10h55 Atidel	★11 Gym Sénior Coubertin 10h25-11h25 Sandrine P.			26 Gym Form' Gounot 10h05-11h05 Joëlle	
		★ 12 Qi Gong Gounot 10h40-11h55 Sandrine L.			★ 27 Etirement/ Yoga Coubertin 10h35-11h35 Sandrine P.	31 Zumba® Coubertin 10h45-11h45 Sandrine P.
	04 Gym Sénior Gounot 11h00-12h00 Joëlle	★13 Gym Etirement Coubertin 11h30-12h30 Marjorie		20 Pilates Gounot 11h15-12h15 Marjorie	28 Stretching Postural® Gounot 11h15-12h15 Joëlle	
APRES MIDI	★05 Marche Nordique Forêt 14h00-15h30 Nathalie	★ 14 Pilates Coubertin 12h30-13h30 Marjorie		21 Gym Etirement Gounot 12h25-13h25 Marjorie		
	★ 06 Etirement/ Pilates Gounot 14h00-15h00 Christine				★29 Etirement/ Pilates Gounot 14h00-15h00 Christine	
SOIREE	07 Gym Form' Coubertin 18h45-19h45 Rose-Marie		★16 Renfo Muscul/ Cardio-training Coubertin 19h30-20h30 Rose-Marie	22 Renforcement Musculaire Coubertin 19h15-20h15 Rose-Marie		
	08 Pilates Coubertin 20h00-21h00 Sandrine P.	15 Renfo Muscul/ Cardio-training Coubertin 20h30-21h30 Rose-Marie	17 Etirement/ Yoga Coubertin 20h30-21h30 Chrystèle	★23 Gym Tonic' Coubertin 20h15-21h15 Rose-Marie		

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

® Marque déposée