

# REPRISE DES COURS

## Lundi 8 septembre 2025

**La COTISATION 2025-2026**  
(forfaitaire non remboursable) inclut :

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

175 €

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

---

Par ailleurs, sont proposés :

- des cycles (ex : sophrologie, danses en lignes, do-in,...)
- des randonnées pédestres
- des stages de découverte
- des sorties (bowling, visites culturelles,...)

INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR :  
[www.sport-et-joie-brunoy.fr](http://www.sport-et-joie-brunoy.fr)  
ou QR code ci-dessous

- à partir du vendredi 5 septembre pour les anciens adhérents
- à partir du dimanche 7 septembre pour les nouveaux adhérents



Possibilité de cours supplémentaire(s) payant(s)  
pour 20€/cours  
à choisir parmi les 10 cours identifiés par une\*

## Saison 2025-2026



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  
de 10h à 17h excepté week-end  
et vacances scolaires

☎ 06 73 79 01 31

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

🌐 <https://www.sport-et-joie-brunoy.fr>



**Essonne**  
TERRE D'AVENIRS

Bocelle  
construction company



## Renfo. Musculaire/Cardio-training/Abdos

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 avec ou sans matériel (élastiques, haltères, bâtons,...)

### Gym Form'

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

### Gym Etirement

Augmenter la souplesse et le tonus musculaire.

### Gym Sénior

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

### Multi cycles

Alternance de plusieurs cycles (fitball, équilibre, yoga, étirements).

### Yoga

Libérer les tensions, raffermir, assouplir le corps favoriser le bien-être de corps et d'esprit.

### 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.

### Marche Nordique

Marche rapide, en forêt, sollicitant l'ensemble des muscles (apporter ses propres bâtons).

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINEE	<b>01 Gym Form'</b> <i>Gounot</i> 8h45-9h45 <i>Atidel</i>	<b>★09 Pilates/Yoga</b> <i>Coubertin</i> 9h00-10h00 <i>Nathalie</i>		<b>★18 Gym Form'</b> <i>Gounot</i> 8h40-9h40 <i>Christine ou Atidel</i>	<b>24 Stretching Postural ®</b> <i>Gounot</i> 9h00-10h00 <i>Joëlle</i>	
	<b>02 Stretching Postural ®</b> <i>Gounot</i> 9h50-10h50 <i>Joëlle</i>	<b>10 Gym Sénior</b> <i>Gounot</i> 9h30-10h30 <i>Atidel</i>		<b>19 Renforcement Musculaire</b> <i>Gounot</i> 9h50-10h50 <i>Atidel</i>	<b>★25 Gym Sénior</b> <i>Coubertin</i> 9h30-10h30 <i>Sandrine D.</i>	<b>30 Pilates/Yoga</b> <i>Coubertin</i> 9h40-10h40 <i>Chrystèle</i>
	<b>03 Multi cycles</b> <i>dojo Gounot</i> 9h55-10h55 <i>Atidel</i>	<b>★11 Gym Sénior</b> <i>Coubertin</i> 10h15-11h15 <i>Sandrine D.</i>			<b>26 Etirement/Yoga</b> <i>Gounot</i> 10h05-11h05 <i>Joëlle</i>	
		<b>★ 12 Qi Gong</b> <i>Gounot</i> 10h40-11h55 <i>Sandrine L.</i>			<b>★27 Etirement/ Yoga</b> <i>Coubertin</i> 10h35-11h35 <i>Sandrine D.</i>	<b>31 Zumba ®</b> <i>Coubertin</i> 10h45-11h45 <i>Sandrine D.</i>
	<b>04 Gym Sénior</b> <i>Gounot</i> 11h00-12h00 <i>Joëlle</i>	<b>13 Gym Etirement</b> <i>Coubertin</i> 11h30-12h30 <i>Marjorie</i>		<b>20 Pilates</b> <i>Gounot</i> 11h00-12h00 <i>Marjorie</i>	<b>28 Stretching Postural ®</b> <i>Gounot</i> 11h10-12h10 <i>Joëlle</i>	
APRES MIDI	<b>★05 Marche Nordique Forêt</b> 14h00-15h30 <i>Nathalie</i>	<b>14 Pilates</b> <i>Coubertin</i> 12h30-13h30 <i>Marjorie</i>		<b>21 Gym Etirement</b> <i>Gounot</i> 12h05-13h05 <i>Marjorie</i>		
	<b>★06 Gym Etirement</b> <i>Gounot</i> 14h00-15h00 <i>Christine ou Isabelle</i>				<b>★29 Etirement/ Pilates</b> <i>Gounot</i> 14h00-15h00 <i>Christine ou Nathalie</i>	
SOIREE	<b>07 Gym Form'</b> <i>Coubertin</i> 18h45-19h45 <i>Rose-Marie</i>		<b>16 Renfo Muscul/ Cardio-training</b> <i>Coubertin</i> 19h30-20h30 <i>Rose-Marie</i>	<b>22 Renforcement Musculaire</b> <i>Coubertin</i> 19h15-20h15 <i>Rose-Marie</i>		
	<b>08 Pilates</b> <i>Coubertin</i> 20h00-21h00 <i>Sandrine D.</i>	<b>15 Cardio-training/Abdos</b> <i>Coubertin</i> 20h30-21h30 <i>Rose-Marie</i>	<b>17 Pilates/Yoga</b> <i>Coubertin</i> 20h30-21h30 <i>Chrystèle</i>	<b>★23 Gym Tonic'</b> <i>Coubertin</i> 20h15-21h15 <i>Rose-Marie</i>		

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

® Marque déposée