

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,...)



Lieux des cours

Gymnase J. Gounot
157, route de Brie - Brunoy

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



INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR :
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*

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

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



Saison 2025-2026



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



Essonne
TERRE D'AVENIRS

Boucle
construction company

Renfo. Musculaire/Cardio-training/Abdos

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

Entrainement 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'

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

Gym Etirement

Augmenter la souplesse et le tonus musculaire.

Gym Séniors

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

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

® Marque déposée