

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

- 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

Association affiliée à la Fédération Française
d'Education 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

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



Essonne
TERRE D'AVENIRS

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

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

® Marque déposée