

REPRISE DES COURS

Lundi 7 septembre 2026

La COTISATION 2026-2027
(forfaitaire non remboursable) inclut :

1 ou 2 cours fixe(s) par semaine,
à choisir parmi 32 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 : Lia, do-in, autres à programmer...)
- des randonnées pédestres
- des stages de découverte
- des sorties (bowling, visites culturelles,...)

INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR :
www.sport-et-joie-brunoy.fr
ou QR code ci-dessous

- à partir du vendredi 4 septembre pour les anciens adhérents
- à partir du dimanche 6 septembre pour les nouveaux adhérents



Possibilité de cours supplémentaire(s) payant(s)
pour 20€/cours
à choisir parmi les 12 cours identifiés par une*

Saison 2026-2027



SPORT et JOIE
Brunoy

Association affiliée
à la Fédération Française
SPORT VITALITE
(FFSV)



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



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, 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>	★10 Pilates/Yoga <i>Coubertin</i> 9h00-10h00 <i>Nathalie</i>		★19 Gym Form' <i>Gounot</i> 8h40-9h40 <i>Isabelle</i>	★25 Renfo muscul. <i>Gounot</i> 8h45-9h45 <i>Cyril</i>	
	02 Stretching Postural® <i>Gounot</i> 9h50-10h50 <i>Joëlle</i>	11 Gym Sénior <i>Gounot</i> 9h30-10h30 <i>Atidel</i>		20 Renfo. muscul. <i>Gounot</i> 9h50-10h50 <i>Atidel</i>	★26 Gym Sénior <i>Coubertin</i> 9h30-10h30 <i>Sandrine D.</i>	31 Pilates/Yoga <i>Coubertin</i> 9h40-10h40 <i>Chrystèle</i>
	03 Multi cycles <i>dojo Gounot</i> 9h55-10h55 <i>Atidel</i>	★12 Gym Sénior <i>Coubertin</i> 10h15-11h15 <i>Sandrine D.</i>			27 Etirement/Yoga <i>Gounot</i> 9h50-10h50 <i>Joëlle</i>	
		★ 13 Qi Gong <i>Gounot</i> 10h40-11h55 <i>Sandrine L.</i>			★28 Etirement/ Yoga dynamique <i>Coubertin</i> 10h35-11h35 <i>Sandrine D.</i>	32 Zumba® <i>Coubertin</i> 10h45-11h45 <i>Sandrine D.</i>
APRES MIDI	04 Gym Sénior dynamique <i>Gounot</i> 11h00-12h00 <i>Joëlle</i>	14 Gym Etirement <i>Coubertin</i> 11h30-12h30 <i>Marjorie</i>		21 Pilates <i>Gounot</i> 11h00-12h00 <i>Marjorie</i>	29 Stretching Postural® <i>Gounot</i> 10h55-11h55 <i>Joëlle</i>	
	★05 Marche Nordique <i>Forêt</i> 14h00-15h30 <i>Nathalie</i>	15 Pilates <i>Coubertin</i> 12h30-13h30 <i>Marjorie</i>		22 Gym Etirement <i>Gounot</i> 12h05-13h05 <i>Marjorie</i>		
	★06 Gym Form' <i>Gounot</i> 14h00-15h00 <i>Isabelle</i>				★30 Gym Etirement <i>Gounot</i> 14h00-15h00 <i>Nathalie</i>	
SOIREE	★ 07 Gym Tonic' <i>Gounot</i> 15h05-16h05 <i>Isabelle</i>					
	08 Gym Form' <i>Coubertin</i> 18h45-19h45 <i>Rose-Marie</i>		17 Renfo Muscul/ Cardio-training <i>Coubertin</i> 19h30-20h30 <i>Rose-Marie</i>	23 Renforcement Musculaire <i>Coubertin</i> 19h15-20h15 <i>Rose-Marie</i>		
	09 Pilates <i>Coubertin</i> 20h00-21h00 <i>Sandrine D.</i>	16 Cardio-training/Abdos <i>Coubertin</i> 20h30-21h30 <i>Rose-Marie</i>	18 Pilates/Yoga <i>Coubertin</i> 20h30-21h30 <i>Chrystèle</i>	★24 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