

ACTIVITÉS PROPOSÉES

ENFANTS ET ADOLESCENTS

- * **Eveil à la Danse :** enfants 4/5 ans
samedi 9h30 à 10h30
- * **Initiation à la Danse :** enfants 6/7 ans
samedi 10h30 à 11h30
- * **Danse classique :** enfants de 8 / 16 ans et +
Débutant 8 ans **mercredi 13h15 à 14h15**
Débutant 9/11 ans **mercredi 15h15 à 16h15**
Élémentaire 12/13 ans **mercredi 16h15 à 17h15**
Inter avancé 16 ans + **samedi 12h45 à 13h45**
- * **Danse modern' Jazz :** enfants à partir de 8 ans
Débutant 8/11 ans **mercredi 14h15 à 15h15**
ou jeudi 18h00 à 19h00
Élémentaire 12/13 ans **mercredi 17h15 à 18h15**
Inter 14/15 ans **samedi 11h30 à 12h30**
Avancé 16 ans + **samedi 13h45 à 14h45**
- * **Danse moderne :** enfants à partir de 8 ans
1^{er} niveau **vendredi 18h00 à 19h00**
2^{ème} niveau **vendredi 19h00 à 20h00**
- * **École de Football :** enfants de 6 à 14 ans
mercredi 14h00 à 16h00
samedi matin ou après-midi
Matches
- * **École de Basket :** enfants de 6 à 11 ans
(gymnase de la Blaise) benjamins compétition **jeudi 18h00 à 20h00**
6/9 ans loisirs **vendredi 18h00 à 20h00**
9/11 ans benjamins **vendredi 18h00 à 20h00**
- * **École de Tennis :** enfants de 3 à 18 ans
3/7 ans Galaxie Team **mercredi entre 13h00 / 18h30**
8/11 ans Galaxie **ou samedi entre 9h00 / 19h00**
11/18 ans école de tennis **ou en semaine le soir**
- * **G.R. (gymnase de la Blaise)** enfants de 4 à 14 ans
Cours Loisirs Mini GR (nées en 2018/2017) **mardi 18h00 à 19h15**
Cours Loisirs (nées en 2016/2015/2014) **mardi 18h00 à 19h30**
Cours Compétition ensemble (nées en 2008/2007) **mardi 18h00 à 20h00**
Cours Compétition (2012/2011/2010/2009) **mercredi 15h30 à 17h30**
Cours Compétitions individuelle et ensemble **mercredi 17h45 à 19h45**
- * **Baby---récréative :** enfants de 4 / 6ans
(gymnase de la Blaise) **mercredi 10h30 à 11h30**

ACTIVITÉS PROPOSÉES

ADULTES ET ADOLESCENTS

- ⇒ **Abdos-fessiers :** **lundi 18h00 à 19h00**
mercredi 18h30 à 19h30
(2 séances d'essai possibles)
Gymnastique permettant de développer ou de raffermir tous les muscles : hanches, abdomen, fesses et cuisses.
- ⇒ **Badminton :** inscription possible toute l'année
(Hall du siège) (2 courts) accès libre toute l'année
- ⇒ **Basket-détente :** adolescents / adultes
(gymnase de la Blaise) **lundi 18h30 à 20h00**
- ⇒ **Basket adultes compétition :** **lundi 20h00 à 22h00**
jeudi 20h00 à 22h00
vendredi 20h00 à 22h00
samedi ou dimanche
matches
- ⇒ **Billard :** (espace billard) au siège du cos rte de Sogny
Accès permanent par digicode et clé
- ⇒ **Body-sculpt :** **lundi 19h00 à 20h00**
mardi 19h00 à 20h00
Travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire.
Cours très toniques, permettant de se défouler sur des rythmes musicaux en dépensant un maximum de calories.
- ⇒ **Danse Modern'jazz adulte :** **lundi 20h00 à 21h00**
- ⇒ **Danse de Salon :** **vendredi 20h15 à 22h15**
- ⇒ **Entretien Musculaire :** Activité réservée aux + de 50 ans
(salle de musculation) **mardi 10h00 à 12h00**
vendredi 10h00 à 12h00
- ⇒ **Gym modérée :** **lundi 15h00 à 16h00**
- ⇒ **Gym et Forme :** **jeudi 9h30 à 10h30**
- ⇒ **Ladies Danse :** **jeudi 19h00 à 20h00**
- ⇒ **Latin'Step FAC :** **mercredi 19h30 à 20h30**
Combinaison d'un travail cardio-vasculaire et d'un renforcement musculaire des Fessiers, des Abdos et Cuisses
- ⇒ **Marche détente :** **lundi 9h30 à 11h45**
- ⇒ **Marche nordique :** **jeudi 14h00 à 15h45**

ADULTES ET ADOLESCENTS

- ⇒ **Pilates : (La Méthode)** **mardi de 17h00 à 18h00**
mardi de 20h00 à 21h00
jeudi de 17h00 à 18h00
vendredi de 17h00 à 18h00
➔ **Débutant(e)**
Sport de résistance, mouvements fluides et lents. Permet d'apprendre à contrôler sa respiration et à développer sa concentration.
- ⇒ **Qi Gong :** **mercredi de 9h00 à 10h15**
mercredi de 10h30 à 11h45
Tout le monde peut le pratiquer. Postures, mouvements, exercices respiratoires. La mise en mouvement de cette énergie, stimule les organes, évitant les blocages. Donne des notions de souplesse et de naturel.
- ⇒ **Remise en Forme : (salle de musculation au RDC)**
Salle ouverte du **lundi au vendredi de 14h30 à 20h30**
samedi et dimanche de 10h00 à 12h00
Deux moniteurs diplômés d'Etat se relaient afin de vous conseiller judicieusement. Un programme d'entraînement adapté peut vous être proposé. (2 essais gratuits possibles)
- ⇒ **Sport-Santé :** **jeudi de 10h30 à 12h00**
- ➔ **Stretchfit / Stretching)** **mardi de 18h00 à 19h00**
Gymnastique axée sur les étirements permettant d'améliorer la souplesse articulaire et musculaire.
- ⇒ **Tennis :** **cours adultes.**
Jours et heures suivant groupes
Voir avec Adrian l'animateur.
- ⇒ **Tennis :** **Compétition possible en équipe ou individuelle**
3 courts extérieurs - enrobés poreux **renovés en juillet 2016**
1 court couvert - au siège du COS. **renovés en juillet 2014**
Licence obligatoire à prendre en début de saison
- ⇒ **Cours d' Anglais :** adultes **jeudi à 18h00 et 19h00**
Dans une salle de la mairie
- ⇒ **Postural Ball :** **lundi de 9h30 à 10h30**
mardi de 9h30 à 10h30
mercredi de 20h30 à 21h30
jeudi de 12h30 à 13h30
- ⇒ **Renforcement Musculaire :** réservé aux jeunes -18 ans
(salle de musculation) **vendredi 18h30 à 20h00**
Activité encadrée par Pascal, éducateur diplômé.