



Club **O**mnisports de **S**arry

Centre de Sports et de Loisirs
Route de Sogny – 51520 SARRY

Tel : 03 26 70 42 13 – co-sarry@orange.fr – <https://cosarry.fr>

Saison
2021
2022

DÉMARRAGE DES COURS

ACTIVITES ADULTES

- **ABDO – FESSIERS**Lundi **13 Septembre**--- 18h00 → 19h00
.....Mercredi **15 Septembre** -- 18h30 → 19h30
- **BODY SCULPT**Lundi **13 Septembre**--- 19h00 → 20h00
.....Mardi **14 Septembre** -- **19h00 → 20h00**
- **POSTURAL BALL**.....Lundi **13 Septembre**--- lundi/mardi 9h30- mercredi 20h30 -jeudi -12h30
- **ENTRETIEN MUSCULAIRE (+50 ans)**...Mardi / Vendredi----- 10h00 → 11h30
- **GYM MODEREE**Lundi **13 Septembre**--- 15h00 → 16h00
- **GYM & FORME**.....Jeudi **16 Septembre**--- 9h30 → 10H30
- **STRETCHFIT ou STRETCHING**.....Mardi **14 Septembre** -- **18h00 → 19h00**
- **LATIN STEP** Fessiers, Abdo, Cuisses ...Mercredi **15 Septembre** -- 19h30 → 20h30
- **PILATES (Cours méthode)**Mardi **14 Septembre** -- 17h00 → 18h00 Ou 20h00 → 21h00
.....Jeudi **16 Septembre**--- 17h00 → 18h00
Cours Débutants.....Vendredi**17 Septembre**--- 17h00 → 18h00
- **MARCHE NORDIQUE**.....Jeudi **16 Septembre**--- 14h00 → 15h45
- **DANSE MODERN'JAZZ Adultes** ...Lundi **13 Septembre**--- 20h00 → 21h00
- **LADIES DANSE Adultes**Jeudi **16 Septembre**--- 19h00 → 20h00 (*si adhérents suffisants*)
- **DANSE DE SALON**Vendredi **03 Septembre** -- 20h15 → 22h15 (*selon niveau*)
- **BASKET Détente**.....Lundi **23 Aout**----- 18h30 → 20h00
- **MARCHE DETENTE**Lundi **30 Aout**----- 09h30 → 11h45
- **COURS ANGLAIS (Adultes)**.....Jeudi **14 Octobre**----- 18h00 → 20h00 (*selon niveau*)
- **QI GONG**Mercredi**15 Septembre** --- 9h00 → ou 10h30 (*selon groupe*)
- **SPORT & SANTE**.....Jeudi **16 Septembre**---- 10h30 → 11h45 (*accès règlementé*)

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR LES NOUVEAUX INSCRITS

QUESTIONNAIRE DE SANTE + ATTESTATION pour les adhérents déjà inscrits (datant de - 3 ans)