

# 2024-25 - ACTIVITES SPORTIVES

Un certificat médical est demandé pour les activités sportives

## AQUAGYM

GA6 (30)	Jeudi de 13h30 à 14h15	95,00
GA5 (30)	Mardi de 13h30 à 14h15	95,00
GA4 (30)	Mardi de 8h15 à 9h00	95.00
GA3 (30)	Jeudi de 8h15 à 9h00	95.00
GA2 (30)	Lundi de 13h30 à 14h15	95.00
GA1 (30)	Lundi de 8h15 à 9h00	95.00

L'aquagym se déroule dans le petit bassin de la piscine municipale. Des mouvements simples de gymnastique effectués dans l'eau permettent aux articulations de travailler à la fois de façon plus souple et plus profonde.

Lieu : Piscine Brossolette, 51 rue Pierre Brossolette - Saint Maur

96,00€

---

## QIGONG

du 3 oct. 2024, 10:30 au 12 juin 2025, 12:00

**GQ1 -Jeudi de 10h30 à 12h00**

Avec Florence CHOFFRUT

Taijiquan et Qigong, sont des activités physiques d'origine chinoise, reconnues pour leurs bienfaits sur la santé. L'exécution de mouvements lents améliore la tonicité musculaire, augmente la mémoire, entretient la souplesse du système musculo-squelettique. Les cours, dispensés par une Professeure diplômée d'état (DEJEPS AMCI) se déroulent dans une ambiance studieuse et avec bonne humeur.

N'hésitez pas à venir essayer...

Lieu : 78 rue du Docteur Roux, 94100 Saint Maur. Salle 5

295,00€

---

## **GOLF**

### **GC**

Parcours, compétition dans une ambiance conviviale sur les terrains de la région.

Jours et heures communiqués par l'animateur de l'activité.

Responsable : J.M Gardey, 06 89 84 84 79

46,00€

---

## **GYM DOUCE**

<b>GE3 (20)</b>	<b>Vendredi de 11h30 à 12h30</b>
<b>GE2 (20)</b>	<b>Mercredi de 11h30 à 12h30</b>
<b>GE1 (20)</b>	<b>Mercredi de 12h30 à 13h30</b>

Renforcement musculaire adapté et stretching postural. Cours spécial « seniors » par un professeur, diplômé d'État (métiers de la forme) et spécialisé seniors.

Lieu : Magic Form, 57 avenue Henri Martin, Saint Maur.

170,00€

---

## **PILATES**

<b>GE6 (20)</b>	<b>Mardi de 11h00 à 12h00</b>
<b>GE5 (21)</b>	<b>Lundi de 11h00 à 12h00</b>

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration générale des fonctions physiques.

Lieu : Magic Form, 57 avenue Henri Martin, Saint Maur.

170,00€

---

## **SORTIES PEDESTRES**

### **GD -(12 km environ) - Jeudi de 13h30 à 17h00**

Nos sorties proposent des parcours variés à proximité de Saint-Maur, vous permettant de concilier marche, nature, patrimoine régional et convivialité (temps de marche environ 3 heures). Sorties de la journée à la belle saison.

Avec Michèle Dufourcq Lagelouse et Michel Stéphano.

### **GD1 -(8 km environ) - Vendredi de 13h30 à 16h00**

Nos sorties proposent des parcours variés à proximité de Saint-Maur, vous permettant de concilier marche, nature, patrimoine régional et convivialité (temps de marche environ 2 heures). Sorties de la journée à la belle saison.

Avec Michèle Dufourcq Lagelouse et Michel Stephano.

40,00€

---

## **TAI CHI CHUAN**

### **GT2 - Jeudi de 9h à 10h30**

Avec Florence CHOFFRUT

Taijiquan et Qigong, sont des activités physiques d'origine chinoise, reconnues pour leurs bienfaits sur la santé. L'exécution de mouvements lents améliore la tonicité musculaire, augmente la mémoire, entretient la souplesse du système musculo-squelettique. Les cours, dispensés par une Professeure diplômée d'état (DEJEPS AMCI), se déroulent dans une ambiance studieuse et avec bonne humeur.

N'hésitez pas à venir essayer...

Lieu : 78 rue du Docteur Roux, 94100 Saint Maur. Salle 5

280,00€

---

## TENNIS

GB	TENNIS 1H	Début Octobre à fin Juin	170,00€
	TENNIS 2H	Début Octobre à fin Juin	210,00€

Cours toute l'année au Tremblay les lundis ou jeudis entre 10h et 12h (de 1 heure, 2 heures ou 3 heures par semaine au choix). Rencontres amicales.

La session 1 bénéficie de courts couverts, la session 2 est en plein air.

L'inscription ne vaut que pour les périodes hors des vacances scolaires.

Responsable : André Tardy , 01 41 95 74 39

---

## YOGA

GY3 (12)	Jeudi de 12h00 à 13h00
GY2 (12)	Vendredi de 10h00 à 11h00
GY1 (12)	Vendredi de 8h45 à 9h45

Le yoga est accessible à tous.

Ecoutez votre corps et respirez pendant les poses pour lâcher prise, améliorer la mobilité, renforcer les muscles et trouver l'équilibre. Chaque séance commence par la conscience de soi et se termine par une relaxation profonde pour intégrer les bienfaits.

Lieu : UPT

**Professeur Valérie Jorge certifié Yoga Alliance.**

260,00€

---

## STRETCHING POSTURAL

**SP - Mercredi de 14h à 15h**

Une séance de Stretching Postural® joue sur les étirements progressifs et des contractions musculaires profondes pour solliciter largement les muscles du dos mais aussi des chaînes musculaires globales (bas du corps : cuisses et fessiers), les hanches, les bras..

Avec la pratique, ces différentes cibles de travail dissipent peu à peu les maux de dos, les raideurs musculaires et articulaires ainsi que les tensions.

**Avec Brigitte SAMSON**

220,00€

---

## ZUMBA

**ZU-** Mercredi de 14h à 15h

Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisé et en pleine forme.

Lieu : Magic Form, 57 avenue Henri Martin, Saint Maur

260,00€