



BIEN-ÊTRE

Agrément DDJS : 95 - 99 - S - 47
Affiliation UFOLEP : 95-183003.
Agrément CAF : 95720 U



Club Omnisports
COURDIMANCHE

Siège social :
Mairie de Courdimanche
Rue Vieille St Martin
95800 COURDIMANCHE

Site internet :
www.courdimanche-omnisports.fr

Le COC propose 4 activités en lien avec le bien-être :



QI Gong

- Le Qi Gong est un Art Énergétique de Santé d'origine chinoise, qui vise à l'harmonisation entre le corps et l'esprit. Les mouvements lents et harmonieux qui sont enseignés mobilisent notre vitalité et notre souffle. La libération progressive des blocages et tensions permet une circulation plus fluide de l'énergie dans le corps ainsi qu'un apaisement mental et émotionnel.

Prévoir une tenue souple, des chaussons souples et un plaid

Le Jeudi de 18h à 19h30 avec Caroline Rater dans la salle de danse de la MELC. Tarif : 200 €



Gym Douce+relaxation

- Gymnastique de renforcement et d'entretien, travaillant le corps et le souffle, en conscience : muscles et articulations sont stimulés, en lien avec l'équilibre et la coordination. Les pratiques proposées sont à la fois tonifiantes et relaxantes, s'inspirant de plusieurs courants : Gymnastique d'Entretien, Pilates, Yoga, Stretching, Auto massage (do in), Relaxation.

Prévoir une tenue souple, des chaussons souples et un plaid

Le mercredi de 18h à 19h30 avec Lati Jouira et le jeudi de 10h à 11h30 avec Aubin Dubosclard à la MELC. Tarif : 200 €



Équilibre-mémoire

- Travail sur l'éveil et la perception des sens et travail doux sur la perte de l'équilibre et de la mémoire avec des ateliers proposés.

Le mardi de 10h30 à 11h30 avec Lati Jouira dans la salle de danse de la MELC. Tarif : 150 €

Prévoir une tenue souple et des chaussons souples



Gym tonic

- Travail de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, le pratiquant doit être à l'écoute de son corps, de ses capacités physiques et prendre en compte ses besoins et ses limites pour progresser à son rythme.

Le mercredi de 20h30 à 21h30 avec Lati Jouira dans la salle de danse de la MELC.

Tarif : 150 €

Prévoir une tenue souple et des chaussons souples

Une réduction de 30% sera appliquée pour un 2^{ème} et 3^{ème} cours hebdomadaire

Cours d'essai gratuit pour chaque activité

Reprise des cours : la semaine qui suit le forum du 3 septembre 2022.