



## 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](http://www.courdimanche-omnisports.fr)

### Le COC propose 5 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 Fiona et le jeudi de 10h à 11h30 avec Aubin** à la MELC. Tarif : 200 €



#### Gym sur Chaise

Pour tous ceux ne pouvant s'allonger ou se mettre à genoux dans la gym douce. Permet de s'assouplir sans contrainte.

Tarif : 150 € Avec Aubin le **Jeudi de 9h00 à 10h00** *Prévoir une tenue souple et des chaussons souples*



#### Sport Santé

Pour tous ceux voulant se remettre au sport après une longue inactivité en s'essayant à plusieurs disciplines

Tarif : 150 € Avec Fiona le **Mardi de 11h15 à 12h15** *Prévoir une tenue souple et des chaussons souples*

#### Gym renforcement musculaire



- 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 Jeudi de 19h30 à 20h30 avec Fiona** dans la salle de danse de la MELC. Tarif : 150 € *Prévoir une tenue souple et des chaussons souples* Une réduction de 20% sera appliquée pour un 2ème et 3ème cours hebdomadaire **Cours d'essai gratuit pour chaque activité**