

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## SAISON 2023-24

**H** = Hebdomadaire

**P** = Sur planning

### AQUAGYM



**H**

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.

Début : 25 septembre 2023

Lieu : Piscine Brossolette 51 rue Pierre Brossolette 94100 St Maur

|     |                        |
|-----|------------------------|
| GA1 | Lundi de 08:15 à 09:00 |
| GA2 | Lundi de 13:30 à 14:15 |
| GA3 | Jeudi de 08:15 à 09:00 |
| GA4 | Mardi de 08:15 à 09:00 |
| GA5 | Mardi de 13:30 à 14:15 |
| GA6 | Jeudi de 13:30 à 14:15 |

### BADUANJIN (QIGONG)



**H**

Le Qigong est un art énergétique chinois. C'est une discipline physique et sportive. C'est un art de vivre qui, au travers d'une pratique régulière, apporte bien-être et détente dans un monde où le stress est au quotidien. - affilié à la fédération FTCCQ.

Début : 5 octobre 2023

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

|     |                        |
|-----|------------------------|
| GQ1 | Jeudi de 10:30 à 12:00 |
|-----|------------------------|

### GOLF



**P**

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

Jours et heures communiqués par l'animateur de l'activité. (GC)  
Responsable : J.M Gardey, 06 89 84 84 79

### GYM DOUCE



**H**

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.

Bus : 112, 317 – Parking

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| GE1 | Mercredi de 12:30 à 13:30 |
| GE2 | Mercredi de 11:30 à 12:30 |
| GE3 | Vendredi de 10:30 à 11:30 |
| GE4 | Vendredi de 11:30 à 12:30 |

## PILATES



H

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. Bus :112, 317 – Parking

GE5 Lundi de 11 :00 à 12 :00

GE6 Mardi de 11:00 à 12:00

## SORTIES PEDESTRES (12 km environ)



H

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

GD Jeudi de 13:30 à 17:00

## SORTIES PEDESTRES (8 km environ)



H

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.

GD1 Vendredi de 13:30 à 16:00

## TAI CHI CHUAN



H

Relaxation dans le mouvement. Harmonie du corps et de l'esprit. Professeur diplômé d'État – affilié à la Fédération FAEMC

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

Début 5 octobre 2023

GT2 Jeudi de 09:30 à 11:00

## TENNIS



P

Cours toute l'année de 1 heure, 2 heures ou 3 heures par semaine au choix. Rencontres amicales. en plein air au Tremblay  
La session 1 bénéficie de courts couverts, la session 2 est en plein air Responsable : André Tardy , 01 41 95 74 39

GB Session 1, début octobre à fin mars

GB2 Session 2, début avril à fin juin

## YOGA



H

Les cours de Yoga Détente s'adressent aux femmes et hommes de tous âges. Par la pratique de postures simples qui rafraîchissent à la fois le corps et l'esprit, vous apprenez à vous détendre avec la conscience de la respiration et des sensations. Chaque cours se termine par une relaxation profonde qui apporte une détente des muscles, de la peau, du système nerveux. Le Yoga détente soulage aussi les problèmes de dos. Les cours sont donnés par un professeur diplômé de la Fédération Française de Yoga.

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| GY1 | Vendredi de 08:45 à 09:45 |
| GY2 | Vendredi de 10:00 à 11:00 |
| GY3 | Jeudi de 12:00 à 13:00    |

## STRETCHING POSTURAL



H

Le stretching postural est une méthode à base d'étirements progressifs et de contractions musculaires qui aboutissent à un travail du corps dans sa globalité.

Début : 27 septembre 2023

Lieu : UPT 72 Bd de Créteil 94100 Saint Maur

SP Mercredi de 13 :30 à 14 :30