

# COURS ADULTES 2025/2026

DÉBUT DES COURS : 8 SEPTEMBRE 2025



# COURS ENFANTS/ADOS 2025/2026



Jour	Horaire	Cours	Professeur	Salle
LUNDI	09H30-11H00	Body Sculpt - Stretching / Relaxation	Priscilla 1	26 couleurs
	17H30-18H30	Renforcement musculaire Abdos fessiers	Béné 1	COSEC : salle D
	18H30-19H30	Stretching / Mobilité	Béné 2	COSEC : salle D
	18H45-20H00	Pole Dance (niveau intermédiaire)	Estelle 1	26 couleurs
	19H30-20H30	Pilates (niveau débutant / intermédiaire)	Béné 3	COSEC : salle D
	19H30-20H30	Cabaret Glam Dance	Jennifer et Lydie	26 couleurs
	20H00-21H15	Pole Dance (niveau débutant)	Estelle 4	26 couleurs
	20H30-21H30	Pilates (niveau débutant / intermédiaire)	Béné 4	COSEC : salle D
MARDI	17H30-18H30	Body Sculpt	Aurélie L 1	COSEC : salle C
	18H30-19H30	Body Sculpt	Aurélie L 2	COSEC : salle C
	18H30-19H30	Yoga doux	Géraldine 1	26 couleurs
	19H30-20H30	Step (niveau intermédiaire)	Aurélie L 3	COSEC : salle C
	19H45-20H45	Zumba	Nicolas 1	26 couleurs
MERCREDI	17H30-18H30	Renfo complet et stretching	Marine 5	26 couleurs
	18H30-19H30	Full'Dance	Lauren	COSEC : salle D
	19H00-20H15	Pole Dance (niveau intermédiaire 2 et 3)	Gwenaelle 1	26 couleurs
	19H45-21H15	ModernJazz 🌟	Aurélie 1	COSEC : salle D
	20H15-21H30	Pole Dance (niveau déb 2 / inter 1)	Gwenaelle 2	26 couleurs
JEUDI	14H00-15H00	Yoga doux	Agnès 2	26 couleurs
	15H00-16H00	Nidra méditation	Agnès 3	26 couleurs
	18H00-19H00	Body Sculpt	Priscilla 2	COSEC : salle D
	18H15-19H15	Pilates	Zainab	26 couleurs
	19H00-20H00	Cardio / Renfo	Priscilla 3	COSEC : salle D
	19H00-20H15	Pole Dance (niveau débutant 1 et 2)	Jennifer 1	26 couleurs
	20H00-21H30	Hip Hop (niveau moyen)	Victor 3	COSEC : salle D
	20H15-21H30	Pole Dance (niveau intermédiaire 2 et +)	Jennifer 2	26 couleurs
VENDREDI	14H00-15H30	Gym Douce	Priscilla 4	26 couleurs
	18H30-19H30	Yoga Hatha (dynamique)	Agnès 4	Pringy
	19H00-20H00	Zumba	Nicolas 2	COSEC : salle D
	19H30-20H30	Yin Yoga (doux en profondeur)	Agnès 5	Pringy
	20H00-21H00	Zumb'Afro	Mary-Noëlle	26 couleurs
SAMEDI	10H00-11H00	Body Pump	Priscilla 5	COSEC : salle D
	11H00-12H00	Abdos-Fessiers	Priscilla 6	COSEC : salle D

## NOS SALLES DE COURS

26 couleurs - Salle Iris : Rue Pasteur - SAINT FARGEAU PONTIERRY COSEC - Salles C, D et Gym : Rue de Jonville - SAINT FARGEAU PONTIERRY Pringy : 18 rue du Lourdeau - PRINGY

	Horaire	Cours	Professeur	Salle
GYMNASTIQUE	MARDI	18H00-19H30	Gymnastique (6 ans et +) niveau débutant/moyen	Gym 8 COSEC : Gym
		10H00-11H30	Gymnastique (6-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 1 COSEC : Gym
	MERCREDI	16H00-17H30	Gymnastique (8-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 2 COSEC : Gym
		17H45-19H15	Gymnastique (6-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 3 COSEC : Gym
		VEN-DREDI	19H00-21H00	Gymnastique niveau confirmé
	SAMEDI	09H30-11H00	Gymnastique (6-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 4 COSEC : Gym
		13H30-15H00	Gymnastique (6-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 5 COSEC : Gym
BABY GYM	SAMEDI	11H00-12H00	Baby gym (3-5 ans)	Gym 7 COSEC : Gym
DANSES	MERCREDI	14H30-15H30	Modern Jazz (9-11 ans)	Marine 2 26 couleurs
		13H30-14H30	Zumba (7-11 ans)	Marine 3 26 couleurs
		15H00-16H00	Modern Jazz (12-16 ans) 🌟	Aurélie 2 COSEC : salle D
		15H30-16H30	Modern Jazz (3-5 ans) 🌟	Marine 8 26 couleurs
		15H30-16H30	Pole Dance*	Estelle 2 26 couleurs
		16H30-17H30	Zumba (12-16 ans)	Marine 4 26 couleurs
		16H30-17H30	Pole Dance*	Estelle 3 26 couleurs
		JEUDI	18H00-19H00	Hip Hop (6-12 ans)
	19H00-20H00	Hip Hop (à partir de 13 ans)	Victor 2 COSEC : salle C	
	SAMEDI	10H00-11H00	Modern Jazz (3-5 ans)	Marine 6 26 couleurs
11H00-12H00		Modern Jazz (6-8 ans)	Marine 7 26 couleurs	

\*Pole dance : Tarif à part = 200euros/an

## NOS SALLES DE COURS

26 couleurs - Salle Iris : Rue Pasteur - SAINT FARGEAU PONTIERRY  
COSEC - Salles C, D et Gym : Rue de Jonville - SAINT FARGEAU PONTIERRY  
Pringy : Rue du Lourdeau - PRINGY