

VOTRE ASSOCIATION SPORTIVE SUR SAINT-FARGEAU-PONTHIERRY



SPIRALES



mc.familiari@spiralesponthierry.fr



06 76 07 82 45



www.spiralesponthierry.fr


f REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK

COURS ADULTES 2026/2027

DÉBUT DES COURS : 7 SEPTEMBRE 2026



SPIRALES

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

NOS SALLES DE COURS

Base de loisirs Seine Ecole : Avenue Docteur Max Pierrou - SAINT FARGEAU PONTIERRY

COSEC - Salles C, D et Gym : Rue de Jonville - SAINT FARGEAU PONTIERRY

Rue du stade : 18 rue du stade - SAINT FARGEAU PONTIERRY

Pringy : 18 rue du Lourdeau - PRINGY

COURS ENFANTS/ADOS

2026/2027



		Horaire	Cours	Professeur	Salle
GYMNASTIQUE	MARDI	18H00-19H30	Gymnastique <i>(6 ans et +) niveau débutant/moyen</i>	Gym 1	COSEC : Gym
	MERCREDI	10H00-11H30	Gymnastique <i>(6 ans et +) niveau débutant/moyen</i>	Gym 2	COSEC : Gym
		16H00-17H30	Gymnastique <i>(6 ans et +) niveau débutant/moyen</i>	Gym 3	COSEC : Gym
		17H45-19H15	Gymnastique <i>(6 ans et +) niveau débutant/moyen</i>	Gym 4	COSEC : Gym
	VEN-DREDI	19H00-21H00	Gymnastique <i>niveau confirmé</i>	Gym 5	COSEC : Gym
	SAMEDI	09H30-11H00	Gymnastique <i>(6 ans et +) niveau débutant/moyen</i>	Gym 6	COSEC : Gym
		13H30-15H00	Gymnastique <i>(6 ans et +) niveau débutant/moyen</i>	Gym 8	COSEC : Gym

BABY GYM	SAMEDI	11H15-12H15	Baby gym <i>(3-5 ans)</i>	Gym 7	COSEC : Gym
----------	--------	-------------	---------------------------	-------	-------------

DANSES	MERCREDI	13H30-14H30	Zumba <i>(7-11 ans)</i>	Marine 1	COSEC : salle D
		14H30-15H30	Modern Jazz <i>(9-12 ans)</i>	Marine 2	COSEC : salle D
		15H30-16H30	Modern Jazz <i>(3-5 ans)</i>	Marine 3	COSEC : salle D
		15H30-16H30	Pole Dance <i>(12-16 ans)*</i>	Estelle 3	Rue du stade
		16H30-17H30	Zumba <i>(12-16 ans)</i>	Marine 4	COSEC : salle D
		16H30-17H30	Pole Dance <i>(7-11 ans)*</i>	Estelle 4	Rue du stade
	JEUDI	18H00-19H00	Hip Hop <i>(6-12 ans)</i>	Victor 1	COSEC : salle C
		19H00-20H00	Hip Hop <i>(à partir de 13 ans) (débutant/inter)</i>	Victor 2	COSEC : salle C
	SAMEDI	10H00-11H00	Modern Jazz <i>(3-5 ans)</i>	Marine 6	Ecole Moulin Clair
		11H00-12H00	Modern Jazz <i>(6-9 ans)</i>	Marine 7	Ecole Moulin Clair

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

NOS SALLES DE COURS

COSEC - Salles C, D et Gym : Rue de Jonville - SAINT FARGEAU PONTIERRY

Ecole Moulin Clair : Rue Claude Faure - SAINT FARGEAU PONTIERRY

Rue du stade : 18 rue du stade - SAINT FARGEAU PONTIERRY

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

- Fiche(s) d'inscription (à télécharger sur notre site)
- Moyen de paiement : espèces, chèques, coupons sport ou chèques vacances
- Carte d'adhérent 2025-2026 (pour les adhérents 2025-2026)
- 2 photos d'identité
- Attestation de santé (remplace le certificat médical à condition que toutes les réponses du questionnaire santé soient négatives)

FORFAITS :

	Forfait par semaine	Tarif par an
ADULTES	1h / semaine	170€
	1h30 / semaine	195€
	2 cours et + (sauf Pole Danse)	305€
	Pole Dance 1h15 / semaine	300€
ENFANTS/ ADOS	1h / semaine	170€
	1h30 de gym / semaine	195€
	2h / semaine (sauf Pole Danse)	210€
	1h30 de gym + 1h / semaine (sauf Pole Danse)	250€
	3h / semaine (sauf Pole Danse)	280€
	3h30 / semaine et + (sauf Pole Danse)	305€
	Pole Dance 1h / semaine	200€

INFORMATIONS :

- 1 cours d'essai gratuit pour les enfants uniquement
- Pour les paiements, nous acceptons le paiement en 3 fois par chèques et 2 fois en espèces
- Pour garantir une meilleure répartition des places, il n'est pas possible de réserver deux cours consécutifs de Pilates ou deux cours consécutifs de Body Sculpt. Dans le cadre du forfait multicours, le nombre de cours est limité à 5 par adhérent.

Début des cours : 7 septembre 2026

Les cours ont lieu dans 7 salles :

- COSEC - Salles C, D et Gym : Rue de Jonville - SAINT FARGEAU PONTIERRY
- Pringy : Salle Omnisport de Pringy - 18 rue du Lourdeau - PRINGY
- Rue du stade : 18 rue du stade - SAINT FARGEAU PONTIERRY
- Base de loisirs Seine Ecole : Avenue Docteur Max Pierrou - SAINT FARGEAU PONTIERRY
- Ecole Moulin Clair : Rue Claude Faure - SAINT FARGEAU PONTIERRY