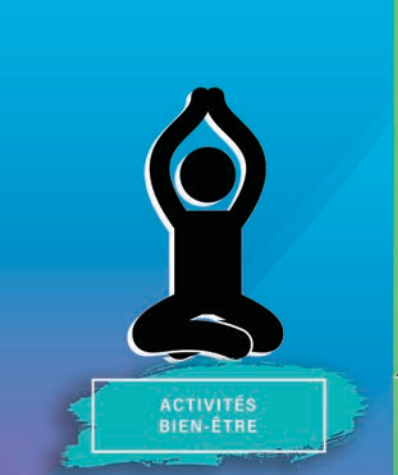


SAISON 2021-2022 POUR LES ADULTES

MARCHE NORDIQUE - CROSS BOXING - ZUMBA - PILATES - GYM BIEN-ÊTRE
CIRCUIT TRAINING - TOTAL BODY SCULPT - XTREM WORKOUT - YOGALATES...

<< NOUVEAUTÉS 2022 >>

SOPHRO RELAXATION - BOOTCAMP - MUSCULATION

NOUVEAUTÉ 2022
Famill'Active
venez découvrir le sport en famille !

Conception graphique : Aurélie Pimont. Ne pas jeter sur la voie publique.

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

PILATES débutant

Apprenez à prendre conscience de tous vos muscles abdominaux en relation avec votre respiration. Par des mouvements doux et contrôlés, en cherchant à être présent à vous même durant leur exécution, vous travaillez votre ceinture abdominale en profondeur. Le pilates apporte stabilité, force, détente ainsi qu'une plus grande conscience de soi.

ZEN ATTITUDE

Mélange de Pilates, yoga et Taï Chi, ce cours permet de travailler le corps dans sa globalité respecteusement, de renforcer les muscles en profondeur et de développer sa souplesse.

YOGALATES

Séance d'étirements alliant des mouvements de yoga et de Pilates. Appropriée en cas de douleurs dorsales, le yogalates est accessible à tous les publics.

NOUVEAUTÉ

YOGA

À travers des postures, la gestion du souffle et la méditation, le yoga est idéal pour harmoniser le corps et l'esprit et trouver l'équilibre en soi. Cette discipline a de nombreux bienfaits sur le système nerveux, lymphatique, hormonal, ainsi que sur mental et le spirituel.

NOUVEAUTÉ

SOPHRO RELAXATION

La Sophro-relaxation regroupe des techniques de respiration et de visualisation visant à une détente corporelle, mentale et émotionnelle. Elle permet ainsi de retrouver un bien-être général et une sérénité à tous les niveaux.

GYM BIEN-ÊTRE

Pratique axée sur le lâcher prise. Permet de se reconnecter à soi-même grâce la respiration et la méditation. Mélange de stretching, danse, yoga et auto massage, travaillez en conscience vos muscles profonds et de développez votre souplesse, dans le respect des possibilités de chacun.

La Gym Bien-Être diminue le stress et renforce le système immunitaire, augmente votre confiance en vous et améliore votre concentration

ACTIVITÉS
REMISE EN FORME
FITNESS

PILATES intermédiaire

Ce cours demande plus de coordination, de force et de souplesse que le cours débutant. Les séances sont plus denses et une plus grande conscience du corps et de la respiration est nécessaire pendant les mouvements.

GYM TONIC

Cours en musique comprenant enchaînements , renforcement musculaire et stretching.

RENFO. MUSCULAIRE ABDOS FESSIERS

Sculpter vos cuisses, muscler vos abdominaux et raffermir vos fessiers, voilà l'objectif de ce cours intensif ciblé. Le reste du corps est également sollicité pour un renforcement musculaire global.

TOTAL BODY SCULPT

Ce cours permet de sculpter tout le corps, développe la force et le tonus grâce à des exercices au sol ou debout.

MARCHE NORDIQUE

Marche dynamique en pleine nature. Cette activité allie endurance et renforcement musculaire. Elle procure plaisir et bien-être et s'adresse à tous les publics. C'est le moyen idéal de découvrir les paysages boisés de notre région.

COACHING PERSONNALISÉ

Atteignez vos objectifs avec un coach sportif professionnel à vos côtés ! Il élaborera avec vous un programme sur mesure, 100% personnalisé, adapté à vos capacités, disponibilités et objectifs.

Progressez à votre rythme, accompagné par les conseils de votre coach, tout au long de votre évolution.

MUSCULATION

Activité qui peut se pratiquer par tout le monde sans exception, cette discipline améliore le fonctionnement de l'organisme. La musculation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent gagner en tonicité, adopter une meilleure posture et raffermir certaines zones de leur corps.

OFFRE SPÉCIALE COACHING :
EST INCLUS dans votre accompagnement en COACHING PERSONNALISÉ : **l'accès illimité à tous les cours collectifs de cette double page** !

ACTIVITÉS HAUTE INTENSITÉ DANSE

CIRCUIT TRAINING

Augmentez votre condition physique grâce à un renforcement musculaire sous formes d'ateliers ludiques avec du matériel de musculation. Apprenez à connaître vos limites et repoussez les !
Cours intense librement inspiré de la célèbre méthode de fitness dont l'efficacité n'est plus à prouver.

NOUVEAUTÉ

BOOTCAMP

Cours collectif inspiré des méthodes d'entraînements de l'armée américaine. Puisez dans vos ressourses et dépassez vos limites avec un travail en HIIT (High Intensity Interval Training), alternance de phase de haute intensité et de phases courtes de récupération.

XTREM WORKOUT

Entrainement en circuit training varié en HIIT *(High Intensity Interval Training*). Une dominante par session (cardio, musculation, zone du corps...). Cette méthode de travail est redoutablement efficace et exutoire.

CROSS BOXING

Mélange de fitness, d'art martial et de boxe, cette discipline est aussi ludique que technique. C'est un cours varié, entre travail sur sac de frappe, enchainements dans le vide, travail en binôme.

SHADOW BOXING

Travailler sa synchronisation, renforcer sa musculature, augmenter son explosivité et s'initier au sport de combat, c'est ce que propose ce cours avec des mouvements issus de la boxe thaï.

ZUMBA

Programme d'entrainement physique complet : cardio à haute intensité et préparation musculaire, équilibre et flexibilité allié au plaisir de la musique et de la danse.
Venez dépensez un max de calories sans y penser !

PLANNING DES ACTIVITÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
YOGALATES	9h30 - 10h30					
GYM TONIC		9h00 - 10h00		9h00 - 10h00	9h00 - 10h00	
MARCHE NORDIQUE		9h00 - 10h30		9h00 - 10h30		10h00 - 11h30
YOGA ENFANTS	18h00 - 19h00					
GYM BIEN-ÊTRE	19h00 - 20h30					
MUSCULATION	19h30 -20h30					
BOOTCAMP					19h30 - 20h30	
SHADOW BOXING			18h30 - 19h30			
YOGA			19h30 - 21h00			11h00 - 12h30
CROSS BOXING	19h30 - 20h30				18h30 - 19h30	
PILATES Débutant	18h30 - 19h30		18h30 - 19h30			
PILATES Intermédiaire			19h30 - 20h30			
ZEN ATTITUDE		18h15 - 19h15	9h30 - 10h30			
TOTAL BODY SCULPT			19h30 - 20h30	18h30 - 19h30		
RENFO. MUSCULAIRE ABDOS FESSIERS	18h30 - 19h30	19h30 - 20h30	18h30 - 19h30	19h30 - 20h30	18h00 - 19h30	10h00 - 11h00
ZUMBA		19h15 - 20h15				
CIRCUIT TRAINING		20h30 - 21h30				
XTREM WORKOUT	20h30 - 21h30		20h30 - 21h30			
SOPHRO RELAXATION				20h30 - 21h30		
FAMILL'ACTIVE		17h30 - 18h30*			17h30 - 18h30**	
COACHING PERSONNALISÉ		18h45 - 19h30		18h30 - 19h15		11h00 - 11h45
				19h15 - 20h00		11h45 - 12h30
				20h00 - 20h45		

Agora des Associations de Pringy - 2 rue de Lourdeau 77310 Pringy - **Salle Sport Famille Plaisir**

Agora des Associations de Pringy - 2 rue de Lourdeau 77310 Pringy - **Salle de Danse**

Halle des Sports - 14bis rue de Lourdeau 77310 Pringy - **Salle Arts Martiaux**

Salle Marie Curie (école) - 22 rue Marie Curry 77310 Ponthierry

Salle de motricité - rue de la Fileuse // *3 - 6 ans // **+ 7ans

À l'extérieur

SPORT FAMILLE PLAISIR

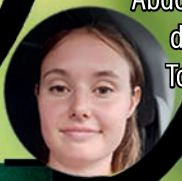
Du sport loisir pour tous !

NOTRE EQUIPE DE COACHS !

Franck
Pilates
Sophro Relaxation
Cross Boxing du lun
Xtrem Workout

Lydia
Shadow Boxing
Yoga du mer.

Jennifer
Yoga du sam.



Manon
Abdos fessiers renfo
du lun.jeu. et ven.
Total Body Sculpt
du mer. et jeu.

Ludovic
Coaching perso
Abdos renfo du mar. et du sam.
Circuit training

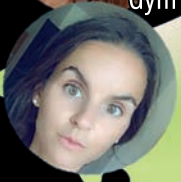
Anne - Sophie
Yogalates du lun.
Zen Attitude du mer.

Justine
Zen Attitude du mar.
Zumba

Cyrielle
Yoga Enfants
Gym Bien-Être

Anthony
Marche Nordique
du mar. et jeu.
Famill'Active

Lucas
Musculation
Gym tonic mar. et jeu.
Cross Boxing du ven.
Boot Camp



Anne-Laure
Marche Nordique du sam.
Gym Tonic du ven.

TARIFS À L'ANNÉE (hors vacances scolaires)

FORMULE	1h/ semaine	1h30/ semaine	2h/ semaine	3h/ semaine	Illimité
1 Adulte	180 €	212 €	291 €	325 €	355 €
1 Enfant*	160 €	190 €	235 €	250 €	265 €
2 Adultes	271 €	318 €	438 €	489 €	540 €
1 Adulte & 1 Enfant	260 €	308 €	410 €	451 €	492 €
2 Enfants	239 €	286 €	352 €	375 €	398 €
3 Adultes	360 €	424 €	583 €	652 €	721 €
2 Adultes & 1 Enfant	350 €	414 €	556 €	615 €	672 €
1 Adulte & 2 Enfants	340 €	403 €	526 €	576 €	625 €
3 Enfants	327 €	393 €	483 €	514 €	545 €
Famille (4 et +)	477 €	530 €	584 €	627 €	669 €
Tarif réduit**	133 €	148 €	170 €	180 €	191 €
Marche Nordique	-	165 €	-	218 €	273 €
Famill'Active	260 €				
Coaching personnalisé + accès illimité cours fitness	310 € pour 2 créneaux de 45min/semaine + accès illimité aux cours collectifs fitness				

* Le tarif enfant est appliqué jusqu'à 16 ans

** Le tarif réduit s'applique aux demandeurs d'emploi et aux étudiants sur présentation d'un justificatif.

- Adhésion annuelle comprise (30€)
- Les tarifs tiennent compte d'une réduction de 50% pour les autres membres d'une même famille. (filiation directe sur présentation d'un justificatif).

INSCRIPTION

Au Forum des Associations :

- le **4 Septembre 2021** à la base de loisirs de Saint-Fargeau-Ponthierry, de 10h à 17h00 ou au centre Culturel des 26 Couleurs, salle Frieusé.
- 10% si inscription sur le Forum.

Paiement en plusieurs fois possible. (chèques / espèces, mensualisations sur 10 mois/ ANCV Chèques vacances et Coupons sport).

Documents à fournir pour s'inscrire :

- certificat médical , règlement et justificatif si tarif réduit.

Reprise des activités **le 6 Septembre 2021**

BONUS PARTAGÉ !

Inscrivez-vous avec un·e ami·e n'ayant jamais fait parti·e de l'association Sport Famille Plaisir. Rendez vos dossiers d'inscription complets et **bénéficiez de 25% de réduction chacun·e !**

COMPENSATION COVID

pour les adhérent·es 2021

Si vous n'avez suivi aucun cours en visio :

- 50% sur votre réinscription !

Si vous avez suivi des cours en visio :

1h de cours supplémentaire offerte !

Plus d'infos sur :

06 17 04 89 49

www.sport-famille-plaisir.fr

sport.famille.plaisir@gmail.com

Retrouvez nous aussi sur facebook !
facebook.com/sportfamilleplaisir

Images et icons by Freepik, The Noun Project, Flaticons et Adobe Stock.
Ne pas jeter sur la voie publique.
Conception graphique : Aurélie Pimont.

Les enfants sont accueillis au COSEC TETTAMANTI (gymnase près de la piscine de Ponthierry), encadrés par des professionnel·les du sport et de l'animation diplômé·es.
Pour toutes ces activités, une paire de baskets propres (d'intérieur) est obligatoire, ainsi qu'un bonnet de bain pour la piscine.

Inscription à remettre, dûment remplie, à Patrick Le Peuc'h ou à renvoyer par courrier à :

Sport Famille Plaisir - Hôtel de Ville
77310 Saint-Fargeau-Ponthierry

* Nom et prénom :
* Âge : Ville :
* Tél en cas d'urgence :
*Email :
*Formule : ☐ Semaine
☐ Journée (précisez) :
*Repas : ☐ Oui ☐ Non
*Arrivée : ☐ 8h00 ☐ 9h00 ☐ Autre (précisez) :...
*Départ seul : ☐ Oui ☐ Non

*Activité choisie :
☐ CHASSE AU TRESOR LEGO
☐ TOUPIES DE COMBAT BEYBLADE - ARTS MARTIAUX
☐ Pokémons Voyage
☐ QUIDDITCH - SPORTS DE BALLES ET DE RAQUETTES

*Ci-joint mon règlement de ..... € à l'ordre de SFP.

8h00-9h00	Accueil (possible avant en le spécifiant.)
9h15-10h30	Activités à thèmes
10h30-10h45	Pause
10h45-12h00	Activités ludiques au choix
12h-13h	Déjeuner
13h00-14h00	Piscine ou temps calme
14h15-15h30	Activités à thèmes
15h30-16h30	Activités ludiques au choix
16h30-17h00	Goûter
17h-18h30	Départ des enfants

Une journée de VAT, c'est ça :

... Tarifs ...

		Semaine						Journée	
		1er enfant		2ème enfant		3ème enfant			
		AVEC REPAS	SANS REPAS	AVEC REPAS	SANS REPAS	AVEC REPAS	SANS REPAS	AVEC REPAS	SANS REPAS
Semaine 1	5 jours	**121 €**	**100 €**	**98 €**	**80 €**	**74 €**	**62 €**	**31 €**	**27 €**
Semaine 2	4 jours	**97 €**	**80 €**	**79 €**	**65 €**	**60 €**	**45 €**		

SEMAINE 2 : du 2 au 5 novembre 2021

Pokémons Voyage

À partir de 4 ans

Viens vivre des aventures incroyables avec tes Pokémons préférés !
Entraine-toi à devenir un super dresseur en maîtrisant ta pokéball et viens capturer le plus de Pokémons possible à travers des défis d'escalade, une chasse aux Pokémons géante, etc. Seras-tu incollable au pokéquizz ?

QUIDDITCH - SPORTS DE BALLES ET DE RAQUETTES

À partir de 7 ans

Le quidditch est devenu un sport accessible aux moldus !
C'est LE sport auquel se livrent habituellement les élèves de Poudlard, la célèbre école de magie..
Qui attrapera le vif d'or ?
Découvre un sport pas si sorcier !

Toussaint 2021

SEMAINE 1 : du 25 au 29 octobre 2021

CHASSE AU TRESOR LEGO

À partir de 4 ans

La présidente de la planète Legosphère a besoin de toi pour retrouver de nombreuses briques éparpillées...
Circuits escalades, obstacles, gym, jeux d'adresse : vis des aventures passionnantes dans le monde Lego. Amuse-toi avec tes amis et unissez vos efforts...
Le trésor n'est pas loin !

TOUPIES DE COMBAT BEYBLADE - ARTS MARTIAUX

À partir de 7 ans

Viens participer à des combats de l'extrême dans les arènes comme sur un tatami.. Trouves un adversaire à ta taille et que le meilleur gagne, tout en respectant le Code d'honneur !

Les Vacances à thèmes c'est découvrir, créer, s'amuser et apprendre grâce à des thèmes à la fois pédagogiques et ludiques.

Les Vacances à thèmes ce sont deux thèmes adaptés aux 4-6 ans et aux 7 ans et +, un pour chaque semaine de vacances scolaires.

Les Vacances à Thèmes, ce sont des vacances sportives et stimulantes pour le corps et pour l'esprit !

POUR LES VACANCES DE TOUSSAINT 2021,
RENDEZ-VOUS AUX PAGES SUIVANTES POUR LE DÉTAIL DU PROGRAMME !

FORMULE	1h/ semaine	1h30/ semaine	2h/ semaine	3h/ semaine	Illimité
1 Enfant	160 €	190 €	235 €	250 €	265 €
1 Adulte & 1 Enfant	260 €	308 €	410 €	451 €	492 €
2 Enfants	239 €	286 €	352 €	375 €	398 €
2 Adultes & 1 Enfant	350 €	414 €	556 €	615 €	672 €
1 Adulte & 2 Enfants	340 €	403 €	526 €	576 €	625 €
3 Enfants	327 €	393 €	483 €	514 €	545 €
Famille (4 et +)	477 €	530 €	584 €	627 €	669 €
Tarif réduit**	133 €	148 €	170 €	180 €	191 €

Mâtinées EMS du samedi	1 Enfant	2 Enfants	3 Enfants	4 Enfants et +
	230 €	345 €	460 €	575 €

ORGENOY - École, rue de la Sellerie

ÉCOLE MULTI-SPORTS
L'éducation par le sport

Programmation Ecole Multi-Sports
- 5-11 ans -

Les enfants de 5 ans ont la possibilité de s'inscrire dans les deux tranches d'âges.

NOUVEAUTÉ

Les Mâtinées du Samedi !

Un matin complet de sport à un tarif préférentiel !

	LUNDI - MARDI - JEUDI -VENDREDI après-midi		SAMEDI matin			
	17h00 - 18h30		9h00 - 10h30		10h45 - 12h15	
Période 1 Septembre ➤ Toussaint	RUGBY FLAG	JEUX TRADITIONNELS	JEUX D'ADRESSE & TIR À L'ARC	RUGBY FLAG	POULBALL	JEUX TRADITIONNELS
Période 2 Toussaint ➤ Noël	JEUX DE LUTTE (opposition)	BASKET	TCHOUKBALL	JEUX DE LUTTE (opposition)	JEUX DE FLAG	BASKET
Période 3 Noël ➤ Vac. d'hiver	ACCROSPORT	KINBALL	GYMNASTIQUE	JEUX TRADITIONNELS	ARTS DU CIRQUE	ACROSPORT
Période 4 Vac. d'hiver ➤ Vac. De Pâques	JEUX DE RAQUETTES (Badminton et Tennis)	VOLLEY BALL	HOCKEY	VOLLEY BALL	ULTIMATE	KINBALL
Période 5 Vac. De Pâques ➤ Fin Juin	FOOTBALL	ATHLÉTISME - courir, sauter, lancer -	DISC-GOLF	FOOTBALL	HANDBALL	ATHLÉTISME - courir, sauter, lancer -
	INITIATION ROLLERS		INITIATION ROLLERS		INITIATION ROLLERS	

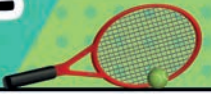
PRINGY - Halle des Sports, 14 rue de Lourdeau

Le programme couvre toutes les familles de sports : sport collectif, sport d'opposition, pleine nature, athlétisme etc.
Les activités changent à chaque période scolaire de l'année.
Deux activités sportives de 30min sont proposées à chaque cours.
Elles sont adaptées à chaque tranche d'âge.

ÉCOLE MULTI SPORTS
L'éducation par le sport

Programmation Ecole Multi-Sports

- 3-5 ans -



	MERCREDI après-midi			
	13h30 -14h30		14h30 - 15h30	
Période 1 Septembre ➤ Toussaint	JEUX TRADITIONNELS	JEUX D'OPPOSITION	JEUX TRADITIONNELS	JEUX D'OPPOSITION
Période 2 Toussaint ➤ Noël	ARTS DU CIRQUE	JEUX D'ORIENTATION	ARTS DU CIRQUE	JEUX D'ORIENTATION
Période 3 Noël ➤ Vac. d'hiver	PARCOURS DE MOTRICITÉ	EXPRESSIONS CORPORELLES	PARCOURS DE MOTRICITÉ	EXPRESSIONS CORPORELLES
Période 4 Vac. d'hiver ➤ Vac. De Pâques	SPORTS DE RAQUETTE	JEUX DE BALLONS	SPORTS DE RAQUETTE	JEUX DE BALLONS
Période 5 Vac. De Pâques ➤ Fin Juin	ATHLÉTISME - courir, sauter, lancer -	NOUVEAUX SPORTS - Disc-Golf... -	ATHLÉTISME - courir, sauter, lancer -	NOUVEAUX SPORTS - Disc-Golf... -

ÉCOLE MULTI-SPORTS

L'éducation par le sport

Activités sportives tous les jours de la semaine pour les 3 - 11 ans !

L'École Multi-Sports c'est développer et améliorer ses capacités motrices en s'amusant, à travers des valeurs comme la coopération, le respect, le goût de l'effort et la solidarité.

Adhérente de la charte des Écoles Multi-Sports, l'association Sport Famille Plaisir vouspropose un programme complet, riche et varié, encadré par des éducateurs sportifs diplômés d'état.

SEINE-PORT - Garderie, Place Trainard

Le centre de loisirs accueille vos enfants :
- **de 3 à 12 ans**
- **dans les locaux de la garderie Place Trainard**
- **les mercredis de 8h00 à 18h30.**

L'équipe d'animation a à coeur de porposer des activités diverses et variées, ludiques et éducatives, avec une sortie par période.

Les activités commencent **mercredi 8 Septembre 2021.**

L'ALSH de Seine-Port est fermé pendant les vacances scolaires, cependant vos enfants son accueillis aux **Vacances À Thème** à Saint-Fargeau-Ponthierry au même tarif que les Féréopontain·es.

PONTHIERRY - Salle de motricité, rue de la Fileuse

3 - 11

Famill' Active

+ 16

Famill' Active, c'est quoi ?

Venez pratiquer le sport loisir en famille !
Une heure par semaine, venez partager un moment privilégié et sportif avec votre famille, adultes et enfants réunis.
À chaque période scolaire, un sport différent !

Pourquoi s'inscrire à Famill' Active ?

La pratique du sport c'est bien et en famille c'est encore mieux !
Pratiquer ensemble renforce le lien familial et développe la culture sportive tout en s'amusant !
Famill' Active, d'une façon ludique, fait vivre et transmet des valeurs comme le sens de l'entraide, la force du collectif, l'envie de se dépasser, le goût de l'effort et la confiance en soi et en l'autre.

	Mardi 17h30 -18h30	Vendredi 17h30 -18h30
	de 3 à 6 ans	+ 7 ans
Période 1 Septembre > Toussaint	**Parcours de Motricité - Gymnastique**	**Défis Sportifs**
Période 2 Toussaint > Noël	**Jeux de Ballons**	**Kinball**
Période 3 Noël > vacances d'hiver	**Acrosport**	**Volley ball**
Période 4 Vacances d'hiver > vacances de Pâques	**Jeux de lutte**	**Jeux de lutte**
Période 5 Vacances de Pâques > jusqu'à fin juin	**Défis Sportifs**	**Badminton**

Familles, venez bouger ensemble dans la joie et la bonne humeur !

PRINGY - Agora, 2 rue de Lourdeau

YOGA ENFANTS

Dynamique, ludique, créatif & bienveillant

Le Lundi de 18h à 19h

Le yoga enfants
ce sont des outils
d'auto-massage et de
relaxation
pour apprendre à
mieux appréhender ses
émotions et mieux se
connaître.

Le yoga enfants
développe la souplesse,
augmente la confiance en soi,
aide à se concentrer,
renforce le système immunitaire...

Jeux de souffle...
Yoga des Éléments...
Yoga des Animaux...
1, 2, 3, Yoga...

Le Yoga Enfants,
c'est se sentir bien
dans son corps,
dans sa tête
et dans son coeur !

Atelier Yoga
Parents-Enfants
1X par mois

😉

POUR LES ENFANTS

SAISON 2021 - 2022

ÉCOLE MULTI-SPORTS

Activités hebdomadaires pour les 3 - 5 ans !

PRINGY

Vacances À Thèmes

Une grande aventure sportive à chaque saison !

PONTHIERRY

ÉCOLE MULTI-SPORTS

Activités hebdomadaires pour les 5 - 11 ans !

BOISSISE ORGENOY

SPORT FAMILLE PLAISIR

Du sport loisir pour tous !

NOUVEAUTÉ

Famill' Active

Sport hebdomadaire en famille

3 - 11 + 16

PONTHIERRY

PRINGY

YOGA ENFANTS

Pour les 5-10 ans

ACCUEIL DE LOISIRS

Accueil des 3 -12 ans les mercredis

Découvrez aussi nos activités ADULTES

SEINE-PORT