

Lundi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Samedi ext.
<b>MAB</b>	<b>MAB</b>	<b>CHAMPFLEURY</b>	<b>MAB</b>	<b>MAB</b>	<b>MAB</b>	<b>CHAMPFLEURY/MAB</b>	<b>Marche nordique</b> Anne ou Hélène Rdv parking Louis Armand
Abdos fessiers Stretching 9h00 10h00 Samuel				Gym Tonic 9h00 10h00 Samuel			<u>aux jours ci-dessous</u> <b>Matin</b> <b>8H50</b> <i>(de 8 à 12 km)</i> à 8h50
Cours Seniors 10h00 11h00 Samuel				Cours Seniors 10h00 11h00 Samuel		<b>CHAMPFLEURY</b>	<b>Après-Midi</b> <b>13H50</b> <i>(de 6 à 10 km)</i> parking
Cours Seniors 11h00 12h00 Samuel				Cours Seniors 11h00 12h00 Samuel		Zumba 10h15 11h15 Celya	<b>sept-25</b> <b>13 - 20-27</b> <b>oct-25</b> <b>4 11</b> <b>nov-25</b> <b>8 - 15 - 22 - 29</b> <b>déc-25</b> <b>6 13</b> <b>janv-26</b> <b>10 - 17 - 24 - 31</b>
			Pilates Gym douce 18h00 19h00 Anne		Circuit Training 18h40 19h30 Jeffrey		<b>sept-25</b> <b>13 - 20-27</b> <b>oct-25</b> <b>4 11</b> <b>nov-25</b> <b>8 - 15 - 22 - 29</b> <b>déc-25</b> <b>6 13</b> <b>janv-26</b> <b>10 - 17 - 24 - 31</b>
Renf Musc 18h30 19h30 Samuel		Renf Musc 19h00 20h00 Samuel	Gym avec Swiss Ball 19h00 20h00 Anne	Renfo. avec Swiss Ball 18h30 19h30 Anne		<b>MAB</b>	<b>févr-26</b> <b>7 - 14</b> <b>mars-26</b> <b>14 - 21 - 28</b> <b>avr-26</b> <b>4 - 11</b> <b>mai-26</b> <b>9 - 23 - 30</b> <b>juin-26</b> <b>6 - 13 - 20</b>
Renf Musc 19h30 20h30 Samuel	Pilates Gym Douce 19h30 20h30 Anne		Tai-Chi 19h30 21h00 Jonathan <i>*Cours Self Défense proposé le dernier mercredi de chaque mois</i>		Cardio Boxe 19h30 20h30 Jeffrey	Yoga du rire 16h30 17h30 Maryline <i>2 fois par mois voir dates ci-dessous</i>	<b>avr-26</b> <b>4 - 11</b> <b>mai-26</b> <b>9 - 23 - 30</b> <b>juin-26</b> <b>6 - 13 - 20</b>
Zumba 20h30 21h30 Sergina	Stretching 20h30 21h30 Anne	HIIT 20h00 21h00 Samuel	Hatha Yoga 20h00 21h15 Maryline		Fit balance 19h00 20h00 Maryline	15 & 29 Nov 2025 13 déc. 2025 17 & 31 janv 2026 7 & 14 fév. 2026 21 & 28 mars 2026 30 mai 2026	<b>Les dates en noir seront des sorties proposées par Hélène</b> <b>27 JUIN 2026</b> <b>Marche commune</b> <b>suivie d'un pique-nique</b>

**LE COCG FERME DURANT TOUTES LES VACANCES SCOLAIRES**

Professeurs		Responsables administratives du COCG	
Anne Maquerlot	07 61 41 41 73	Hélène QUENEHERVE (Présidente)	06 62 21 64 13
Samuel Epie	06 63 32 77 15	Isabelle CALIZ (Trésorière)	06 17 86 65 30
Celya Postdam	06 26 02 75 11	Marie-José LELIEVRE (Trésorière-Adjointe)	06 88 49 96 18
Maryline Alby	06 60 96 28 78	Chantal GESLIN (Secrétaire)	06 89 32 30 47
Jonathan Tansery	06 20 87 57 74	Liliana MANTION ROJAS (Secrétaire-Adjointe)	06 60 84 00 21
Sergina Mihami	06 49 75 99 65	Céline LABOISSE (Administrative)	06 66 75 97 93
Jeffrey Savounien			

Salles MAB Bernard Danel : 156 rue Louis Armand (à gauche de la salle Louis Armand)

Gymnase Champfleury: 130 rue Alexis Quenet (bât. à droite du parking au 1er étage)

**Les cours Seniors pour les 65 ans et plus ( accepté à 60 ans en fonction des places disponibles)**

Site Internet : cocg-asso.fr

Inscription en ligne HelloAsso via site internet : cocg-asso.fr – rubrique adhésion

Site Facebook.com/COCG-Club Omnisports Carrières Grésillons

mail : 78955cocg@gmail.com