



Le Judo est un art de défense, une discipline éducative riche et variée et un sport complet et attractif. Il permet à de nombreux enfants d'acquérir un équilibre physique et mental harmonieux, tout en se défoulant avec plaisir.



Après une période d'échauffement, la section Judo de Culture, Fêtes et Sports propose aux enfants de nombreux exercices et mises en situation qui leur permettent d'apprendre à se contrôler tout en s'amusant, et d'acquérir les techniques de cet Art.

La section Judo est adhérente à la Fédération Française de Judo et tous ses Adhérents y sont licenciés. Différentes compétitions seront proposées aux enfants au cours de l'année.

#### L'animateur

Yoann GASTEBOIS - 06 22 61 41 93 - yoann-gastebois@outlook.fr

#### Le format du cours :

Cours collectif de 45 minutes pour les enfants à partir de 5 ans / Cours collectif de 75 minutes pour les pré-ados (à partir de 9 ans).

#### Les horaires :

Enfants : Jeudi de 18h00 à 18h45 / Pré-ados : Jeudi de 18h45 à 20h00

#### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports, licence FFJ comprise) :

##### Résidents sur Gometz la Ville

**150€ pour les enfants (de 5 à 8 ans)**

**180€ pour les pré-ados (de 9 à 13 ans)**

##### Non-résidents sur Gometz la Ville

**160€ pour les enfants (de 5 à 8 ans)**

**190€ pour les pré-ados (de 9 à 13 ans)**

#### Forfait 2 activités au choix : Judo + Foot ou Kids-Chore + Foot ou Judo

##### Résidents et non –résidents sur Gometz la Ville

**250€ pour les enfants (de 5 à 8 ans)**

**270€ pour les pré-ados (de 9 à 13 ans)**

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du judo ou une attestation QS Sport. Pour les adhérents qui souhaitent participer à des compétitions, la licence est obligatoire et le certificat médical doit mentionner « pratique du Judo en compétition »

#### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.

# Activités sportives



Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs.

En dehors des séances d'entraînement, les enfants participeront à quelques rencontres amicales avec d'autres villages de la région.



## L'animateur

Benjamin CLAIRAC  
06 07 95 94 73

## Cours foot enfants et préados (minimum de 10 participants) :

Cours collectif : 1h30

### Les horaires (horaires confirmés en septembre) :

- 6 - 10 ans : samedi de 09h30 à 11h00
- 11 - 15 ans : samedi de 11h00 à 12h30

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

**180 €**

### Forfait 2 activités au choix : Judo + Foot ou Kids-Chore + Foot ou Judo

Résidents et non –résidents sur Gometz la Ville

**250 € pour les enfants**

**270 € pour les pré-ados**

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du football ou une attestation QS Sport.

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.



FOOTBALL LOISIRS JEUNES (+ 15 ANS) ET ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs pour les + de 15 ans et les adultes.



#### L'animateur

Benjamin CLAIRAC

06 07 95 94 73

#### Le format :

Foot loisirs pendant 2H00.

#### Les horaires :

Dimanche : de 10h00 à 12h00.

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

15 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du football ou une attestation QS Sport.

#### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.



## TENNIS ENFANTS -18 ANS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

En plus de la pratique en mode loisirs, le Tennis Club de Gometz la Ville, affilié à la Fédération Française de Tennis, propose des cours collectifs pour les enfants.



### L'animateur

Fabien HARTMANN  
06 11 47 33 55

### Le format du cours :

27 séances en cours collectif de 60 minutes

### Les horaires :

Mercredi ou samedi (horaires confirmés après constitution des groupes)

### Inscriptions et renseignements :

[tennisclubgometz.cfs@gmail.com](mailto:tennisclubgometz.cfs@gmail.com)

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) comprennent le coût de la licence FFT et l'accès libre aux terrains**

#### Résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 190 €

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 210 €

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis ou une attestation QS sport.**

### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour moins de 18 ans .*



## TENNIS ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

En plus de la pratique en mode loisirs, le Tennis Club de Gometz la Ville, affilié à la Fédération Française de Tennis, propose des cours collectifs pour les adultes, et organise des tournois homologués.



### L'animateur

Fabien HARTMANN  
06 11 47 33 55

### Le format du cours :

27 séances en cours collectif de 60 minutes.

### Les horaires :

Samedi (horaires confirmés après constitution des groupes)

### Inscriptions et renseignements :

[tennisclubgometz.cfs@gmail.com](mailto:tennisclubgometz.cfs@gmail.com)

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) comprennent le coût de la licence FFT et l'accès libre aux terrains :**

#### Résidents sur Gometz la Ville

**Inscription et licence : 250 €**

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

**Inscription et licence : 270 €**

### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



## TENNIS LIBRE POUR TOUS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Vous pouvez accéder aux 2 terrains de tennis pour en faire la pratique en mode loisirs et participer aux nombreuses animations proposées.



### Les horaires :

Sur réservation des courts de tennis suivant disponibilités.

### Inscriptions et renseignements :

[tennisclubgometz.cfs@gmail.com](mailto:tennisclubgometz.cfs@gmail.com)

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

- Inscription et licence enfants (-18 ans) : 60 €
- Inscription et licence adultes : 110 €
- Inscription et forfait famille : 200 €

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

- Inscription et licence enfants (-18 ans) : 80 €
- Inscription et licence adultes : 130 €

Pour les enfants, il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis ou une attestation QS Sport.

### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.



La section Randonnée de Culture, Fêtes et Sports a été créée en 1986 et compte déjà une cinquantaine d'adhérents.



**Son objectif :** entretenir votre forme physique tout en goûtant au plaisir de la découverte des paysages de nos régions.

**Sa proposition :** une randonnée, chaque mois, le dimanche matin à la belle saison et le dimanche après-midi en saison hivernale. Nos randonnées sont de 12 km environ (soit à peu près 3h de marche).

La section Randonnée organise également, une fois par an, en mai, un week-end randonnée.

**Conditions de participation :** Les randonnées mensuelles sont ouvertes aux adhérents à jour de leur cotisation (cotisation Culture, Fêtes et Sports ainsi que la cotisation section Randonnée).

**Les grands week-ends nécessitent une participation supplémentaire.**

**Qui organise les randonnées ?** Les adhérents volontaires proposent de prendre en charge le circuit et l'organisation de randonnées lors de l'AG. Le bureau apporte son aide, particulièrement pour l'organisation des grands week-end.

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

**Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville**

**10 € pour les adultes**

Pour le bureau de la Section Randonnée,

Bernard Lloret, président.

[bernardlloret9@gmail.com](mailto:bernardlloret9@gmail.com)

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche ou une attestation QS sport.**

### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



## MARCHE NORDIQUE ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Le principe est de la marche nordique est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires.

Ce sport-santé permet d'allier de manière idéale un travail d'endurance et un renforcement des muscles du corps en douceur.



### L'animateur

Steven HILDEVERT

07 81 24 83 68

### Le format du cours :

Sortie collective de 2h30 (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits)

### Les horaires :

Dimanche : de 9h30 à 12h00

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

200€

#### Forfaits résidents sur Gometz la Ville

Forfait 2 cours au choix\* : 300 €

3<sup>ème</sup> cours au choix\* : 140 €

\* Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

Forfait 2 cours au choix\* : 320 €

3<sup>ème</sup> cours au choix\* : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche nordique ou une attestation QS Sport.

### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



## VTT ADULTES (ET +16 ANS ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE) – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »



Comme tous les sports, le VTT a les mêmes bienfaits sur la santé : garder la forme, perdre du poids, se sentir mieux dans son corps, ... . Il est, en plus, un atout indéniable pour faire travailler votre cardio. Exercer cette pratique sportive muscle le cœur, vous apprend à travailler l'endurance et à mieux respirer, y compris dans les gestes du quotidien. Sur le plan musculaire, le VTT est un sport complet et ne fait pas travailler que les jambes. Quand vous roulez, tous vos muscles sont sollicités et tonifiés, que ce soit les bras, le dos, les épaules, les jambes ou encore les pectoraux. Un autre point positif à ajouter à la liste : lorsque vous faites du VTT, les micro-traumatismes aux chevilles, aux genoux ou au dos sont beaucoup moins fréquents car c'est un sport dit "porté", c'est-à-dire que le VTTiste ne porte pas son poids puisqu'il est sur le vélo (contrairement à la course à pied par exemple). Enfin, rouler en VTT, c'est l'occasion de sortir en plein air et de découvrir de nouveaux paysages près de chez vous, jusqu'où vous ne seriez peut-être pas allé(e) si vous étiez à pied. Il apporte une sensation de liberté et une certitude harmonie avec la nature...

### L'animateur

David BOUSSION

vttgometz.cfs@gmail.com

### Le format du cours :

Sortie collective de 2h

### Les horaires :

Dimanche : de 10h00 à 11h30 ou l'après-midi selon météo (annulation si vigilance météo)

### Equipements :

voir [www.cfs-gometzlaville.fr](http://www.cfs-gometzlaville.fr)

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

40€

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du VTT ou une attestation QS Sport. Signature de la charte VTT obligatoire.**

### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



## GYMNASTIQUE ADULTES : CARDIO – FITNESS – MUSCULATION –ABDOS – FESSIERS – STRETCHING – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Que vous soyez un Homme ou une Femme, quel que soit votre âge et votre condition physique, nous vous proposons de vous remettre en forme, de renforcer votre musculature, de vous tonifier et de sculpter votre silhouette, ou tout simplement de vous aider à vous sentir bien dans votre corps.

La section Gymnastique adultes de Culture, Fêtes et Sports vous propose des séances à thèmes accessibles à tous pour développer la force, l'endurance, la coordination... et de brûler des calories avec du matériel adapté : steps, bâtons de gym, poids, élastiques, tapis de gym, etc. ... dans la bonne humeur et en musique.



### L'animateur

Benjamin CLIRAC  
06 07 95 94 73

### Le format du cours :

Cours collectif de 1h15 (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

### Les horaires :

Lundi : de 20h15 à 21h30  
et/ou  
Mercredi : de 20h00 à 21h15

### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 200 €

Forfait 2 cours au choix\* : 300 €

3ème cours au choix : 140 €

- Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 220 €

Forfait 2 cours au choix\* : 320 €

3ème cours au choix : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique ou une attestation QS Sport.

### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



**PILATES ADULTES RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉQUILIBRE, SOUPLESSE  
– ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Grâce à la polyvalence des appareils, on peut y pratiquer des centaines d'exercices différents.



**Les exercices sont sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire.**

Au contraire, un programme complet d'exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. On insiste particulièrement sur les exercices pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), régions que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelaient la « génératrice ».

**Les animateurs, certifiés Pilates**

Kitzy DELVALLET – 06 89 15 14 92 – m.kitzym@hotmai.fr

Maël MINGUY – 07 84 42 89 49 – minguy.mm@gmail.com

**Le format du cours** (sous réserve d'un minimum de 8 inscrits par cours) :

Cours collectif de 1 heure

**Les horaires et lieux :**

Lundi : foyer rural grande salle du rez-de-chaussée, 2 cours : 10h à 11h et 11h15 à 12h15

Mercredi : salle Aérotrain, 2 cours : 19h à 20h et 20h00 à 21h00

Jeudi : salle Aérotrain, 2 cours : 10h à 11h et 11h15 à 12h15

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

**Résidents sur Gometz la Ville**

**1 cours par semaine : 210 €**

**Forfait 2 cours au choix\* : 300 €**

**3ème cours au choix\* : 140 €**

\* Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

**Non-résidents sur Gometz la Ville**

**1 cours par semaine : 230 €**

**Forfait 2 cours au choix\* : 320 €**

**3ème cours au choix\* : 140 €**

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pilates (chaque mois pour les femmes enceintes) ou une attestation QS Sport.**

**Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »**

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



## HIIT ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Le HIIT signifie High Intensity Interval Training. Il s'agit d'une méthode d'entraînement sportive basée sur des intervalles d'effort à très haute intensité. L'enjeu est de réaliser une séance de sport efficace et non chronophage. D'un point de vue scientifique, le HIIT a démontré son intérêt dans la perte de poids ainsi que dans l'amélioration de la VO<sub>2</sub>max. Par conséquent, l'entraînement HIIT s'adresse à une large population, recherchant une :

- Perte de poids efficace
- Diminution de son pourcentage de masse grasse
- Amélioration de son endurance



### L'animateur

Yoann GASTEBOIS

06 22 61 41 93

yoann-gastebois@outlook.fr

### Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

### Les horaires :

Jeudi : de 20h15 à 21h15

### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 180 €

Forfait 2 cours au choix\* : 300 €

3<sup>ème</sup> cours au choix\* : 140 €

\* Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 200 €

Forfait 2 cours au choix\* : 320 €

3<sup>ème</sup> cours au choix\* : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Hiit ou une attestation QS Sport.

### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ les étudiants.



© Daniel B.

#### BOXE FRANÇAISE ADULTE – ASSOCIATION « SKIPPY BOXING CLUB»



**SKIPPY·BOXING·CLUB**  
L'ART DE LA BOXE À LA FRANÇAISE

La boxe française, aussi appelée Savate, est un sport de combat pieds poings qui est apparu au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle en France. À la fois esthétique, éducative et efficace, la Boxe Française permet de travailler la coordination, l'endurance et la souplesse. A ce titre, la savate est particulièrement adaptée aux femmes et aux enfants. Elle est également un excellent moyen de se défouler et de se muscler tout en apprenant à se défendre. Les combattants portent des gants de boxe et des chaussures spéciales qui leur permettent de donner des coups de pied. Les coups de pied et de poing sont exécutés avec une grande précision et un contrôle. En plus des techniques de coups de pied et de poing, la savate boxe française comprend également des mouvements de déplacement et de feintes pour déstabiliser l'adversaire. Cela fait de la savate boxe française un sport de combat très tactique et technique. Le sport est divisé en plusieurs catégories d'âge, de sexe et de poids. Aujourd'hui, la savate boxe française est également considérée comme un élément du patrimoine culturel français.

Le Skippy Boxing Club souhaite partager sa passion pour la Savate et vous apprendre la boxe française avec ce qu'il faut de sérieux pour progresser, et de convivialité pour s'amuser. Le «Skippy Spirit», c'est ce savant mélange de dépassement de soi et de bonne ambiance qui caractérise ses entraîneurs et ses boxeurs depuis toujours. Venez les rejoindre et testez par vous-même !

**Cours d'essai gratuit :** Envoyez un mail à [bureau@skippyboxingclub.fr](mailto:bureau@skippyboxingclub.fr) pour prévenir de votre venue et présentez-vous avec votre certificat médical. Au niveau de l'équipement, il vous est demandé à minima : une paire de basket propre (chaussure d'intérieur) et un protège dent (quelques euros dans toutes les bonnes boutiques de sport).

#### Les animateurs :

Laurent, Alex, Marie-Eudoxie, Patrick et Enzo  
[bureau@skippyboxingclub.fr](mailto:bureau@skippyboxingclub.fr)

**Le format du cours :** Cours collectif de 1 heure 30, ouverts aux jeunes adultes et adultes, débutants en sport de combats ou expérimentés. Les premiers mois de la saison, les débutants bénéficient d'un encadrement spécifique afin d'apprendre en douceur les techniques. Les cours durent une heure et demi, et sont habituellement composés d'un échauffement, d'un corps de séance (technique, tactique ou physique) et d'assauts.

**L'horaires et lieu :** Lundi de 20h40 à 22h10 \_ Salle Simone Veil, Chemin Pablo Neruda, 91940 Gometz-le-Châtel  
Jeudi de 20h00 à 21h30 - Salle Simone Veil, Chemin Pablo Neruda, 91940 Gometz-le-Châtel

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

**Résidents sur Gometz la Ville**

**200€ qui permet d'accéder à tous les cours**

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Boxe française (chaque mois pour les femmes enceintes) ou une attestation QS Sport.**



CHORÉ-FIT ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Les cours de « Choré fitness » ou « Choré fit », permettent d'allier deux disciplines : le fitness et la danse. L'objectif est de travailler l'ensemble de son corps en combinant le cardio et le renforcement musculaire, tout en apprenant une chorégraphie fun et accessible. Il s'agit donc d'une activité physique dynamique et divertissante pour vous dépenser de manière ludique. Les mouvements utilisés pour la Choré fit sont issus des styles traditionnels, tels que le hip-hop, la salsa, la bachata ou encore les pas des années 80. Ils se fondent également avec les mouvements modernes comme ceux du jazz funk ou du twerk. Elle requiert une bonne condition physique car les mouvements sont très dynamiques et demandent une certaine coordination entre bras et jambes. Il n'y a pas besoin d'être expert en chorégraphie pour profiter pleinement des cours !



#### L'animateur

Christophe DE OLIVEIRA  
06 60 56 16 97

#### Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

#### Les horaires :

Jeudi : de 20h00 à 21h00

#### Lieu :

Salle de l'Aérotrain

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

##### Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 165 €

Forfait 2 cours au choix\* : 300 €

3ème cours au choix\* : 140 €

\* Marche nordique, Gym, Choré-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

##### Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 175 €

Forfait 2 cours au choix\* : 320 €

3ème cours au choix\* : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Choré Fit ou une attestation QS Sport.

#### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



La danse, en tant qu'Art Vivant, offre de nombreux **bienfaits** aux enfants. Elle favorise le développement de leurs capacités **motrices** et leur permet d'acquérir une meilleure **coordination** corporelle. A travers des mouvements ludiques et expressifs, les enfants apprennent non seulement à maîtriser leur corps, mais aussi à **stimuler leur créativité**. Les techniques enseignées, lors de ces cours, renforcent leur **confiance en soi**. La danse devient ainsi un véritable outil éducatif aux multiples facettes, alliant plaisir et apprentissage.



#### L'animateur

Christophe DE OLIVEIRA  
06 60 56 16 97

#### Le format du cours pré-ados 9 à 13 ans (minimum de 10 participants) :

Cours collectif de 1h

#### Les horaires :

Jeudi : de 17h45 à 18h45

#### Lieu :

Salle de l'Aérotrain

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 150 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 160 €

#### Forfait 2 activités au choix : Judo + Foot ou Kids-Chore + Foot ou Judo

Résidents et non –résidents sur Gometz la Ville

250€ pour les enfants (de 5 à 8 ans)

270€ pour les pré-ados (de 9 à 13 ans)

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la danse ou une attestation QS Sport.

#### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.



## DANSES DE SALON, ROCK, TANGO ARGENTIN, ... ADOS/ADULTES – ASSOCIATION « PEP' O'DANSE »

Pep'O'Danse vous propose d'apprendre ou vous perfectionner en danses de salon ou de s (chachacha, rumba, bachata, samba, valses, tango, quick step...), rock, tango argentin et West Coast Swing. Dans la bienveillance et la convivialité, les professeurs souhaitent transmettre leur passion et vous permettre ainsi de partager des moments de pur bonheur grâce à la danse.



Osez faire ce premier pas vers eux, ils se chargeront de vous apprendre les autres. Vous pourrez les rencontrer au forum des Activités et Associations de Gometz la Ville ou venez directement participer à un cours d'essai gratuit à la rentrée dans chaque type de danse.

### Contact :

Olga : 06 81 72 64 75 / pepsodanse@gmail.com / pepsodanse.wixsite.com/monsite

### Format des cours :

Cours collectifs entre 1h et 1h30 (Tango argentin), mais aussi des cours individuels sur demande et forfait mariage possibles. Cours d'essai gratuit.

### Les horaires (susceptibles d'être modifiés à la rentrée) :

#### Lundi avec Olga

19h30 – 20h30 : Danse de salon débutants  
20h30 - 21h30 : Danse de salon intermédiaires  
21h30 - 22h30 : Danse de salon avancés

#### Mercredi avec Vania

19h30 - 20h30 : Salsa cubaine  
20h30 – 21h30 : Rock débutants  
21h30 – 22h30 : Rock intermédiaire et plus



#### Mardi avec Samy et Lily

19h00 - 20h30 : Tango argentin tous niveaux

#### Jeudi avec Didier

20h30 - 21h30 : West Coast Swing débutants  
21h30 - 22h30 : West Coast Swing intermédiaires et plus

### Lieu :

Salle Barbara à Gometz le Chatel

Entrainements, stages de danse et/ou soirées dansantes à venir sur Gometz la Ville !

### Les tarifs (frais de gestion de 25€ en plus de l'abonnement) :

#### Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 205 €      2 cours par semaine : 320 €

3 cours par semaine : 415 €      4 cours par semaine : 505 €

Supplément Tango Argentin : +60 €/an

#### Tarif étudiant -25 ans :

1 cours par semaine : 150 €      2 cours par semaine : 230 €

3 cours par semaine : 300 €      4 cours par semaine : 355 €

Supplément Tango Argentin : +40€/an

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la danse.**