



École Municipale Sport et Bien-Être



- Tous les intervenants sont **expérimentés et diplômés**
- **Deux séances d'essai gratuites** sont proposées pour chaque discipline
- Début des cours la semaine **du 8 septembre 2025**

Pour plus de renseignements et inscriptions :

Mairie de Pont de Chéruy

 04 72 46 91 90

 accueil.mairie@pontdecheruy.fr



Pour prendre soin de votre corps et de votre esprit !

École Municipale



YOGA



KARATÉ



GYM CHINOISE



Sport et Bien-Être

SAISON 2025/2026

DESCRIPTION

HORAIRES

LIEU

KARATÉ

Le Karaté est un art martial. Cette discipline vous enseignera des techniques d'autodéfense basées essentiellement sur l'utilisation des mains et des pieds. Mais également, le Karaté est une discipline mentale enseignant la maîtrise de soi.

COURS LES LUNDIS ET JEUDIS

- **Enfants débutants : 17h30-18h30**
- **Adultes : 19h30-20h30**
- **Enfants confirmés : 18h30-19h30**

**Gymnase
Le Grand Champ**

YOGA

Le Yoga est une discipline qui vous apportera le bien-être du corps et de l'esprit. Vous y pratiquerez des exercices de postures physiques, des exercices de respiration, de méditation mais aussi de relaxation profonde.

COURS LES MERCREDIS OU JEUDIS

- **MERCREDI : 19h00-20h30**
- **JEUDI : 18h30-20h00**

**Espace Pontois
(1er étage)**

GYM NASTIQUE

La Gymnastique Chinoise associe les mouvements lents et calmes du Qi Gong et Taichi. Ils sont exécutés, en conscience, sans effort. Pratiquer cette gymnastique de bien-être favorise un état méditatif et une respiration profonde permettant de s'intérioriser. Ses effets bénéfiques sur la santé sont nombreux : réduction du stress, amélioration de la concentration, souplesse articulaire... Cette discipline entretient la bonne santé du corps et de l'esprit.

COURS LES MARDIS OU JEUDIS

- **MARDI : 18h30-19h45**
- **JEUDI : 10h00-11h15**

**Espace Pontois
(1er étage)**

CHI NOISE