



École Municipale Sport et Bien-Être



INFORMATIONS

- Tous les intervenants sont **expérimentés et diplômés**
- **Deux séances d'essai gratuites** sont proposées pour chaque discipline
- Début des cours la semaine du 14 septembre 2026
Pour le karaté : début des cours à partir du
lundi 7 septembre 2026

Pour plus de renseignements et inscriptions :

Mairie de Pont de Chérui



04 72 46 91 90



accueil.mairie@pontdecheruy.fr



Pour prendre soin de votre corps et de votre esprit !

École Municipale



Sport et Bien-Être

SAISON 2026/2027

YOGA



KARATÉ



GYM CHINOISE



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

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)

GYMNASTIQUE CHINOISE

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 De 18h30 à 19h15

Espace Pontois (1er étage)