

COURCOURY

Flash d'Informations Communales

Express

A la Une :

Edition de septembre 2026

Page 1

+ Opération Nettoyons la nature

Page 2

+ Conseil des Jeunes

Page 3

+ Chats libres
+ Bibliothèque
+ Belote

Page 4

+ Cabine à livres
+ Pibole
+ Sport à Courcoury

Page 5 – 6 - 7

+ Sport

Page 8

+ Concert pour Elisa

Contact

Mairie de Courcoury

15b rue de la Liberté
17100 COURCOURY

Tél. : 05 46 93 18 23
mairie@courcoury.fr

Rendez votre environnement agréable !!



Samedi 26 septembre 2026

A partir de 9h00

Opération gratuite

La Municipalité de Courcoury vous propose de récupérer **gratuitement** vos encombrants.

Enlèvement d'épaves de voitures, utilitaires, scooters, moto, tracteurs...

Seront enlevés : fer, métaux, batteries, cuivre, alu, inox (sauf réfrigérateur et congélateur)

N'est pas récupéré tout ce qui est en bois ou plastique.

Afin d'organiser la tournée des enlèvements, merci de téléphoner à la Mairie pour détailler vos encombrants au 05 46 93 18 23 avant le 19 septembre

Nettoyons la nature !

Samedi 26 septembre à 14 h 00

suivi d'un goûter à la Maison Associative

Notre action bénévole pour la nature se déroulera sur le territoire de Courcoury.

Rendez-vous à la Mairie à 14h pour la distribution gratuite des sacs poubelles, gants et tee-shirts. Avant le départ, nous constituerons les équipes et définirons l'affectation des secteurs d'intervention.

CONSEIL MUNICIPAL des JEUNES

Les élus de COURCOURY souhaitent mettre en place un **Conseil Municipal des Jeunes** (de 8 à 18 ans).
 Tu souhaites participer à la vie de ta commune, te sensibiliser sur la citoyenneté, que l'on prenne en compte ta parole, rencontrer et créer du lien, monter des projets...
 Tu auras environ deux réunions par trimestre en fonction de ce que tu souhaiteras mettre en place.
 Nous t'invitons à t'inscrire avec le bulletin d'inscription ci-joint



MAIRIE de COURCOURS 17100
 DEPARTEMENT de la CHARENTE MARITIME
 Tél. 05 46 93 18 23
 mairie@courcoursy.fr <http://www.ville-courcoursy.fr>

CONSEIL MUNICIPAL JEUNES BULLETIN D'INSCRIPTION*

Nom : Prénom :

Adresse :

Date de naissance : Age :

Centre d'intérêts :

N° de téléphone ou celui d'un parent :

Mail ou celui d'un parent :

Autorisation parentale

Je soussigné(e) M/Mme autorise mon enfant,
 à s'inscrire et participer au Conseil Municipal des Jeunes.

Date :

Signature :

N° de Tél : mail :

***Si vous êtes plusieurs jeunes intéressés au sein d'un même foyer vous pouvez faire une photocopie de ce document ou retirer un exemplaire à la mairie.**



COURCOURY AGIT POUR LE BIEN-ÊTRE DES CHATS LIBRES



En partenariat avec
l'association
Les Chats Bleus

Mise en place de captures pour la stérilisation
des chats sauvages en collaboration avec Les Chats Bleus

La Mairie de Courcoury, en partenariat avec **Les Chats Bleus**, met en place un programme de capture et de stérilisation des chats sauvages sur l'ensemble de la commune, **village par village**. Cette action vise à limiter la prolifération des chats errants, à améliorer leur bien-être et à préserver la tranquillité de tous.



Comment cela fonctionne ?



1 CAPTURE

Une cage de capture est installée par l'organisation à des endroits définis.



2 TRANSPORT

Le chat capturé est conduit chez le vétérinaire.



3 STÉRILISATION

L'animal est identifié et stérilisé chez le vétérinaire.



4 REMISE EN LIBERTÉ

Le chat est remis sur son lieu de capture le soir même.

À savoir

- ✓ L'action se fera par village.
- ✓ La Mairie reste pilote de l'organisation.
- ✓ Cette démarche contribue à limiter la prolifération des chats, pour leur santé et celle de tous.

Période de l'opération

De septembre
à décembre 2026



Pour plus de renseignements



Contactez la Mairie de Courcoury

05 46 93 18 23



mairie@courcoury.fr



C'est la rentrée pour la bibliothèque également.

Elle rouvrira le mercredi 02 septembre et les horaires d'ouverture restent inchangés .

Afin de vous offrir d'autres services nous mettons à votre disposition un prêt de jeux de société, nous sommes preneurs de jeux pour étoffer notre choix , exemples jeux de carte , tarot , UNO, aussi Rummikub, Triominosetc..pour les petits ,les ados , les adultes .

Seule exigence nous ne prendrons que des jeux en très bon état et complets , et aucuns jeux électroniques avec piles .

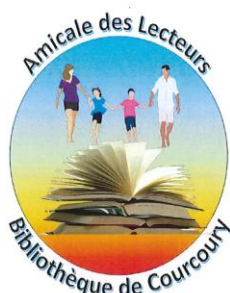
Merci beaucoup de votre participation à la vie de la bibliothèque et à bientôt.

Date à retenir pour cette rentrée:

Dimanche 04 octobre

Foire aux livres

10h à 18h salle des fêtes de Courcoury



Venez nombreux au concours de belote organisé
par la Société des Fêtes le

Dimanche 11 octobre 2026 à 14h00

Maison de la Seugne

Courcoury

12€ par personne

NOMBREUX LOTS

jambon, lots de viande, bouteilles...

Renseignements Mr BIGOT 06 26 02 85 58

CABINE A LIVRES

parking de la Mairie

Nous vous rappelons que vous ne pouvez déposer que des livres en bon état.

Ce n'est pas un lieu pour les jouets ou autre, ni une déchetterie.

C'est un lieu d'échanges de livres.

Merci de respecter l'utilité de cet espace



la Pibole Saintongeaise
17100 Courcoury




**Venez danser, chanter
et monter sur les planches avec nous !**

C'est la rentrée : et si cette année, c'était vous ?
La Pibole Saintongeaise vous ouvre grand sa porte,
avec ou sans expérience.

Danse
Laissez-vous porter par
les pas et les rondes
d'autrefois.



Chant
Poussez la
chansonnette, en
solo ou en chœur.

Musique
*Violon, accordéon,
clarinette, flûte et
autres instruments ; à
vous de jouer !*



Théâtre
Montez sur les
planches, le trac
en moins.



Vendredi 11 septembre 20h45
Salle René Guillot
Courcoury

Osez pousser la porte, on vous attend à bras ouverts !
Groupe Folklorique La Pibole Saintongeaise Renseignements : 06.19.44.24.14 / 06.33.13.71.58

**Venez découvrir les activités sportives à Courcoury !
à partir du 7 septembre**

LUNDI	18H00	Salle des Fêtes	Cardio-boxe / renforcement musculaire	Les trainings de Cathy
	19h00		Gym-pilates	
MERCREDI	18H00	Maison de la Seugne	Yoga doux sur chaise	Luciole Vibrations
	19h10		Yoga Vinyasa Dynamique	
JEUDI	18H00	Salle des Fêtes	Pilates Révolution	Les trainings de Cathy
	19h00		Danse-Fitness	
VENDREDI	9H00	Maison de la Seugne	Pilates	Les trainings de Cathy

LUCIOLE VIBRATIONS

COURCOURY (17)

Les cours collectifs

MERCREDI À COURCOURY

18H

Yoga Doux sur chaise

19H10

Yoga Vinyasa Dynamique



YOGA DOUX SUR CHAISE

La **mobilité douce** qui s'adapte à votre corps et ses besoins. Parfaite pour (re)trouver le plaisir de bouger !

Les mercredis 18h à 19h



YOGA VINYASA DYNAMIQUE

Une pratique du yoga dynamique et en mouvement. Un **flow collectif** avec une approche **bienveillante** et progressive.

Les mercredis : 19h10 à 20h10

**VOUS POUVEZ FAIRE DEUX SÉANCES D'ESSAI
LES MERCREDIS 9 ET 16 SEPTEMBRE
(GRATUIT SUR INSCRIPTION)**

Les tarifs

À COURCOURY :

À l'année : 300€/an paiement en 3 fois : 100 / 120 / 80 (soit ≈ 10€/cours)
les deux premières séances sont offertes.

À la carte : 5 séances = 65€

Courcoury : Maison de la Seugne, rue de la liberté, 17100 Courcoury

Infos et inscriptions : luciole.vibrations@gmail.com / 06 59 57 26 35

YOGA À COURCOURY AVEC LUCIE – @LUCIOLE.VIBRATIONS sur les réseaux



YOGA DOUX SUR CHAISE : la mobilité douce (parfait pour (re)trouver du plaisir à bouger)

Durant ces cours de yoga doux nous utilisons des supports comme la chaise, les briques, les sangles pour vous permettre de bouger, respirer en respectant votre corps et ses besoins ! Souvent nous arrêtons de pratiquer et de bouger faute d'adaptions, alors qu'il y a tellement à prendre, à garder dans la pratique du yoga (la respiration, la mobilité, le travail de l'équilibre...), que ce serait dommage de s'en priver ! Voilà ma mission dans ces cours de yoga doux, vous accompagner vers la pleine mobilité, grâce à une plus grande conscience corporelle et à une pleine présence à votre corps et vos ressentis.

Mercredi 18h-19h



YOGA VINYASA DYNAMIQUE : le flow collectif (avec une guidance inclusive et bienveillante)

Chaque mois un nouveau chemin d'exploration pour ces cours de yoga dynamique, avec un nouveau cycle de postures, de pranayama, et de méditation !

Cette pratique est pour vous si :

- Vous souhaitez partager une pratique collective dynamique et motivante (on lie les postures avec les respirations)
- Vous avez la capacité de prendre appui sur vos poignets, vos genoux sans douleurs
- Vous souhaitez travailler la mobilité de votre corps et explorer l'univers du yoga sans injonctions de performance.

Mercredi 19h10-20h10

Cours tous niveaux : c'est possible pour les débutants, avec des options intermédiaires qui sont toujours proposées.

Attention : Minimum 6 inscriptions par cours pour maintenir le créneau

septembre

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

octobre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

novembre

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

décembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Saintes : Salle ellemouv', 20 rue pierre-loti, 17100 Saintes
(Yoga en famille) : Salle ellemouv', 20 rue pierre loti, 17100 Saintes
Courcoury : Maison de la Seugne, rue de la liberté, 17100 Courcoury
Contact : luciole.vibrations@gmail.com / 06 59 57 26 35

janvier

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

mai

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

juin

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

LES TRAININGS DE CATHY

SAISON 2026-2027
COURCOURY



@LES_TRAININGS_DE_CATHY

☎ 07.81.57.76.04



RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE • TONIFIEZ VOTRE CORPS • CALMEZ VOTRE ESPRIT



PLANNING DES COURS

07 septembre au 18 décembre 2026

Reprise le 04 janvier au 25 juin 2027

SALLE DES FÊTES

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ
LUNDI	18H	CARDIO-BOXE / RENFORCEMENT MUSCULAIRE
LUNDI	19H	GYM-PILATES
JEUDI	18H	PILATES RÉVOLUTION
JEUDI	19H	DANSE-FITNESS

MAISON DE LA SEUGNE

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ
VENDREDI	9H	PILATES

PILATES RÉVOLUTION

Bienvenue dans une version augmentée du Pilates. Une expérience dynamique conçue pour transformer votre posture et votre énergie.

Musique rythmée, séquences au sol et debout et travail de l'équilibre pour gagner en aisance et en fluidité de mouvement.

Une silhouette gainée, une posture fière et une énergie rechargée.

PILATES

Nous prenons le temps, une parenthèse en douceur pour découvrir la méthode Pilates.

Un rythme apaisant pour respirer et ressentir chaque mouvement, avec un travail au sol en profondeur.

Une meilleure posture, un corps plus souple et une détente profonde.



CARDIO BOXE

100% FITNESS • 0% COMBAT

Défaulez-vous • Brûlez • Renforcez

Aucun coup reçu, aucun niveau requis.

Le cardio-boxe (shadow-boxing) combine l'énergie des mouvements de boxe et le dynamisme du fitness pour vous défouler, brûler des calories et libérer votre énergie.



LES BÉNÉFICES DU COURS

- Dépense calorique & endurance
- Renforcement complet : bras, épaules, abdos, jambes
- Évacuation du stress & libération d'énergie
- Agilité, coordination & équilibre

ACCESSIBLE À TOUS

- Débutants bienvenus

DANSE-FITNESS

LA JOIE DU MOUVEMENT

- Le plaisir de danser, l'énergie de se retrouver.

Un moment de liberté où la musique guide le corps, pour s'évader et libérer son énergie.

- Retrouvez vitalité, légèreté et une énergie renouvelée à chaque séance.



FICHE D'INSCRIPTION 2026 - 2027

Cathy BOURGOIN-NOTARI — Pilates, Danse-Fitness & Cardio-Boxe

Saison 2026 - 2027 (38 semaines d'activités)

1. COORDONNÉES DE L'ADHÉRENT(E)

Nom :	Prénom :
Date de naissance :	Profession :
Adresse postale :	
Téléphone :	E-mail :

2. TARIFS & FORMULES 2026 - 2027

17 Calendrier de la saison (38 semaines) :

- Démarrage : du 07 septembre au 18 décembre 2026 (15 semaines).
- Reprise : du 04 janvier au 25 juin 2027 (23 semaines).

(Hors vacances de Noël - 2 sem. & Avril - 1 sem. / Pas de cours les jours fériés : Lundi 29 mars, Jeudi 6 mai, Lundi 17 mai 2027).

A. Tarifs à la Discipline (1 cours par semaine)

Discipline	Annuel (38 sem.)*	Mensuel	Carnet 10 cours (5 mois)	Carnet 5 cours (2 mois)
Pilates et Gym-Pilates (Posture & Renforcement)	310 €	33 €	130 €	75 €
Danse-Fitness / Cardio-Boxe (Cardio & Lâcher-prise)	260 €	28 €	120 €	65 €

* Abonnement annuel individuel payable en 4 fois maximum sans frais.

B. Formules Multi-Cours & Pass Illimité

Formule	Composition	Annuel (38 sem.)*	Mensuel (10 mois)
Combo 2 Cours (Cardio)	2 Cardios / sem. (Danse-Fitness ou Cardio-Boxe)	330 €	35 € / mois
Combo 2 Cours (Mixte)	1 Cardio + 1 Pilates / sem.	380 €	40 € / mois
Pass 3 Cours (Option 1)	2 Cardios + 1 Pilates / sem.	480 €	50 € / mois
Pass 3 Cours (Option 2)	2 Pilates + 1 Cardio / sem.	580 €	60 € / mois
Pass 4 Cours = 5e OFFERT ! ACCÈS ILLIMITÉ	Accès illimité à l'ensemble des 5 créneaux (5e cours offert)	630 €	65 € / mois

* Abonnements annuels Combo & Pass payables en 5 fois maximum sans frais.

CONCERT CARITATIF POUR DES ENFANTS DÉFAVORISÉS DU VIETNAM
organisé par **ELISA Enfants d'Ailleurs**

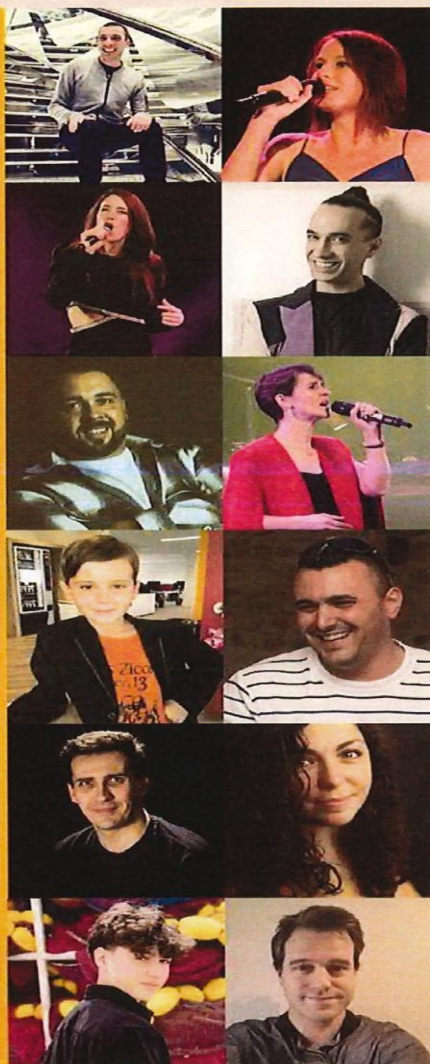
SAMEDI 5 DÉCEMBRE 2026 - 20 H
THÉÂTRE DE COGNAC



**DES
CHANSONS
PLEIN LA TÊTE**
*Concert
de variété*
AVEC DES ARTISTES TV



Photos et liste non contractuelles



RETROUVEZ SUR SCÈNE

Hervé, Virginie, Geoffrey, Franck, Denis, Toni, Léa, Dorian, Laurene,
Sébastien (Maestros de N'Oubliez Pas Les Paroles), Maëline, Nathan,
Sanaa (the Voice Kids), Julien (l'Amour est dans le Pré)

Tarif : 13 € (hors frais de réservation) / www.ticketmaster.fr
en magasin : Leclerc, Auchan ... ou sur place le soir du concert
ou par correspondance : ELISA - 11 rue Chalais - 16100 Cognac
Tél : 05 45 35 41 86