




Santé,  
Sentez-vous sport !

SAISON  
2023 - 2024



Avenir Sportif d'Orly / Sport - Santé

Club Omnisports

Activités	Jours et horaires	Lieux	Prix (1)
Adhésion Sport-Santé (17 €), Licence FSGT (38,50 €) * Non Orlyisien	non remboursable et ni fractionnable (du 11/09/23 au 31/08/24), nominatif		55,50 € * 55,50 € + 30 €
<b>Cours ADULTES</b>			
L. I. A. (Low Impact Aerobic) ou Step 1 mois sur 2 en alternance ET / OU	Lun. 9h30 - 10h30	Dojo Jean Mermoz (2)	1 cours : 70 € 2 cours : 130 € 3 cours : 190 €
Swiss Ball <b>NOUVEAUTÉ</b> ET / OU	Lun. 16h00 - 17h00	Forum Pablo Neruda (3)	
Gym Douce ET / OU	Mer. 11h00 - 12h00	Gymnase Marcel Cachin (4)	Places limitées par activités
Circuit Training ET / OU	Ven. 09h00 - 10h00	Forum Pablo Neruda (3)	=
Yoga Initiation ET / OU	Ven. 10h00 - 11h00	Forum Pablo Neruda (3)	inscription obligatoire
Renforcement Musculaire ET / OU	Ven. 15h45 - 16h45	Dojo Jean Mermoz (2)	par créneau sans
Stretching ET / OU	Jeu. 15h30 - 16h30	Salle de Convivialité Marco Polo (5)	possibilité de changement
	Ven. 16h55 - 17h30	Dojo Jean Mermoz (2)	
Cardio - Musculation Coaching par groupe ET / OU	Lun. 11h00 - 12h00 et / ou 12h00 - 13h00 et / ou 14h30 - 15h30	Stade Georges Méliès (6) (Salle sous les tribunes)	1h00 : 95 €
	Ma. : 14h30 - 15h30 et / ou Ma. : 15h30 - 16h30		2h00 : 160 €
	Mer. 14h30 - 15h30 Jeu. 13h00 - 14h00 Ven. 13h30 - 14h30 et / ou 14h30 - 15h30		3h00 : 220 €
	Ma. : 12h30 - 13h30 Mer. : 12h15 - 13h15 Jeu. : 12h00 - 13h00 Ven. : 12h30 - 13h30		Forfait unique : 130 €
Marche Nordique (7) ET / OU	Mer. 18h00 - 20h00 et / ou Jeu. 09h15 - 11h15	Parcs ou Forêts (8)	1 cours : 40 € 2 cours : 70 €
Marche Nordique (7) : Dimanche Séances assurées par coach 1 fois par mois sinon bénévole(s)	Dim. 09h30 - 11h30	Parcs ou Forêts (8)	15 €
<b>Cours ENFANTS</b>			
Baby Gym / Multisports 3-4 ans 	Mer. : 9h00 - 10h00	Gymnase Marcel Cachin (4)	110 €
Baby Gym / Multisports 5-6 ans	Mer. : 10h00 - 11h00	Gymnase Marcel Cachin (4)	110 €



À BIENTÔT !



**AVENIR SPORTIF D'ORLY**  
**SECTION SPORT - SANTÉ**  
Complexe Sportif Jean Mermoz  
12 AVENUE MARCEL CACHIN  
94310 ORLY

☎ 09 54 50 37 73 ou 📞 07 66 20 89 50

✉ : sport.sante@avenirsportifdorly.fr

 [www.avenirsportifdorly.fr](http://www.avenirsportifdorly.fr)

M. A. J. : 25/02/2024  
M. R. A.