



SAISON 2026/2027

**Séance d'essai gratuite lors de la semaine de reprise :
lundi 7, mardi 8, mercredi 9, jeudi 10,
vendredi 11, samedi 12 et dimanche 13 Septembre 2026**

Inscription au Forum des Associations d'ÉCOUFLANT Au Complexe Sportif d'Éventard (Rue Simone Signoret) Samedi 29 août 2026 de 10h00 à 12h00

(ou dossier d'inscription à déposer sous enveloppe dans la boîte aux lettres du Centre Simone Signoret Eventard)

Les indications sont données sous toutes réserves de modifications à la rentrée (jour, lieu, horaires).

Les ateliers sont assurés suivant un minimum d'inscriptions.

Un certificat médical pour toutes les activités physiques est obligatoire.

Il est possible de régler en 3 fois (3 chèques débités le 10 octobre 2026, le 10 janvier 2027 et le 10 mars 2027).

Le coût de l'activité représente 30 séances pour toutes les disciplines et 10 séances pour le Yoga du rire, pour la saison de Septembre 2026 à Juillet 2027 (+ cotisation familiale annuelle de 16 €).

Les Chèques Vacances et Coupons-Sports ANCV sont acceptés jusqu'au 31 décembre 2026. L'ACPL n'étant pas fédérée, nous ne prenons pas le pass'sport.

Ecouflantais, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du CCAS : suivant votre quotient familial, vous pouvez obtenir un « passeport Multi-activités » à présenter à l'inscription.

La rédaction d'une facture est possible sur demande.

Les inscriptions sont possibles tout au long de la saison.

Il n'y aura aucun remboursement.





ACTIVITÉS CARDIO

Muscu

Adultes - Jeunes à partir de 16 ans

Evan Bouhallier
Vendredi

18h30 – 19h30 : 175 € / 205 €
19h30 – 20h30 : 175 € / 205 €

Salle de Musculation

Base Nautique
8 rue de l'île Saint Aubin Ecouflant

« Travail de tonification et de renforcement musculaire général, programme personnalisé sur différents appareils »

Zumba

Adultes - Jeunes à partir de 10 ans

Sophie Brunelière
Mercredi

18h30 – 19h30 : 120 € / 140 €
Salle des Champs du Bourg

« La Zumba est un cours qui mixe à la fois danse et fitness sur différents rythmes musicaux, du Latino au Dancehall en passant par le Reggaeton. Les chorégraphies enchainent des mouvements simples, faciles et répétitifs à la fois lents et rapides.

Un sport idéal pour décompresser et affiner le corps. Séance adaptée aux plus jeunes avec pour objectif premier de s'A-MU-SER ! »

Capoeira

Nicolas Legouais
Lundi

6/12 ans 18h30 – 19h45 : 140 € / 140 €
Ados-Adultes 19h45 – 21h15 : 170 € / 170 €

Salle Polyvalente du complexe sportif d'Eventard

« Venez découvrir la capoeira, art martial brésilien où l'on apprend à connaître son corps, se défendre et attaquer en maîtrisant ses coups de pieds, tout en respectant son partenaire.

Apprendre différents instruments de musique et rythmes de la culture brésilienne enseignée par le Contramestre Dobrado »

Mouv'Dance Adultes

Sophie Brunelière
Vendredi

10h15 – 11h15 : 130 € / 150 €

Salle Polyvalente du complexe sportif d'Eventard

« Cours sans impact, utilisant des pas dansés et le rythme de la musique pour un entraînement cardiovasculaire d'intensité modérée. Apprenez progressivement une chorégraphie sur la durée du cours et répétez-la au fil des semaines pour améliorer votre endurance, coordination, mémoire et équilibre. Les pas, le rythme de la musique sont adaptés pour être accessibles »

Fitness Ados-Adultes

Joanna Coupé
Lundi

10h30 – 11h30 : 110 € / 130 €
Salle Polyvalente du complexe sportif d'Eventard

« Cours en musique visant à améliorer la condition physique. Travail effectué sur l'ensemble des groupes musculaires : cuisses, abdos, fessiers, cardio, ... à l'aide ou non de matériels »

Cross Training

Evan Bouhallier
Mardi

20h00 – 21h00 : 110 € / 130 €
Salle des Champs du Bourg

Jeudi

18h30 – 19h30 : 110 € / 130 €
Salle des Champs du Bourg

« Cours visant à améliorer la condition physique, sous forme de circuit training par exemple. Simple et efficace pour muscler tout le corps : cuisses, abdos, fessiers, cardio, ... à l'aide ou non de matériels »

Marche Propre

2^e Dimanche de chaque mois
10h00 – 11h00
(Etre adhérent ou Cotisation 16 €)
1^{er} rendez-vous
Parking
de la Grange Eventard

« Faire une balade et rendre les secteurs Provins, Eventard, Berges, Sablières et Zones Industrielles plus propres et plus agréables (Clean Walk).

Munis de gants, de sacs et éventuellement d'une pince, en groupe. La démarche en milieu naturel est citoyenne »

Yin Yoga

Sophie Charmet
Mardi

13h45 – 15h00 : 185 € / 205 €

Salle des Champs du Bourg ou Dojo -Complexe sportif du bourg

« Le Yin Yoga est une pratique lente et méditative qui invite au lâcher-prise. Les postures sont tenues plusieurs minutes, souvent au sol, pour travailler en profondeur. Il offre un espace de calme intérieur, sur un fond musical doux »

Réveil Musculaire

Erwin Poupard
Mardi

9h45 – 10h45 : 110 € / 130 €
Salle des Champs du Bourg

« Cours visant à améliorer l'équilibre et la tonicité musculaire par l'intermédiaire d'un échauffement prolongé et adapté, à l'aide ou non de matériels »

ACTIVITÉS DOUCES

Gym Douce

Erwin Poupard
Lundi

9h30 – 10h30 : 110 € / 130 €

**Salle Polyvalente
du Complexe sportif d'Eventard**

Mardi

10h45 – 11h45 : 110 € / 130 €

Salle des Champs du Bourg

Sophie Brunelière
Jeudi

14h30 – 15h30 : 110 € / 130 €

**Salle Polyvalente
du Complexe sportif d'Eventard**

« Exercices de coordination, de réflexe, de souplesse, d'agilité, ainsi que de tonification musculaire et de légère sollicitation du système cardio-respiratoire »

Gym Posturale

Joanna Coupé
Vendredi

15h30 – 16h30 : 110 € / 130 €

**Salle Polyvalente
du Complexe sportif d'Eventard**

« A mi-chemin entre le Pilates et la Gym Douce, la gym Posturale améliore l'équilibre du corps et la tonicité des muscles profonds dans son ensemble et en particulier au niveau du dos et des jambes/hanches. C'est un cours où l'intensité musculaire peut-être très présente et où chacun-e est libre de pratiquer à son niveau. Accessible autant aux sportifs confirmés, qu'aux débutants, ce cours ludique et en musique saura corriger et renforcer la posture du corps dans sa globalité »

Marche Nordique

Marine Duveau
Samedi

9h15 – 10h30 : 110 € / 130 €

1^{er} rendez-vous
Parking Promenade de la Sarthe
(face à la Maison Médico-
Sociale)

« Prêt de bâtons si besoin »

« La Marche Nordique est une pratique physique très complète, offrant de nombreux bénéfices pour notre santé physique, mentale et sociale, accessible à TOUS par sa facilité d'apprentissage (5 à 6 km). C'est le parfait intermédiaire entre la course à pied et la marche traditionnelle, car moins traumatisant grâce à la réduction des charges sur les articulations. C'est un moment convivial et de partage sportif ! Alors, tous à vos bâtons !!! »

Stretching

Sophie Brunelière
Mercredi

17h30 – 18h30 : 110 € / 130 €

Salle des Champs du Bourg

Joanna Coupé
Vendredi

14h30 – 15h30 : 110 € / 130 €

**Salle polyvalente du complexe sportif
d'Eventard**

« C'est un cours d'étirements et de mobilisations articulaires. Une discipline sportive qui permet de s'assouplir en douceur et d'améliorer sa mobilité indispensable dans les gestes et mouvements du quotidien. Accessible de 18 à 80 ans ! »

Relaxation et Sophrologie

Johanna Hillion
Lundi

17h45 – 18h45 : 205 € / 225 €

Salle des Champs du Bourg

19h15 – 20h15 : 205 € / 225 €

Salle Casque d'Or Centre S.Signoret

« Les séances de relaxation se déroulent essentiellement assis et sont utilisables dans la vie de tous les jours et adaptables aux personnes à mobilité réduite. Chaque séance commence par des exercices de respiration qui peuvent être pratiqués avec des mouvements. Cela permet une prise de conscience de l'influence de la respiration du corps et de l'esprit.

La séance se poursuit par une visualisation positive, qui permet de se projeter dans un lieu, une situation pour se sentir bien et imprimer les ressentis de bien-être »

Yoga Ados-Adultes

Sophie Charmet

Lundi

17h15 – 18h30 : 185 € / 205 €

Salle Casque d'Or Centre S.Signoret

Lundi

19h00 – 20h15 : 185 € / 205 €

Salle des Champs du Bourg

Mardi

18h00 – 19h15 : 185 € / 205 €

Salle Casque d'Or Centre S.Signoret

Jeudi

10h00 – 11h15 : 185 € / 205 €

Salle des Champs du Bourg

« Pratique douce et accessible à tous, le Yoga vise l'équilibre entre le corps et l'esprit. À travers des postures, des exercices de respiration et des temps de relaxation, il permet de développer souplesse, force, concentration et détente. Chacun évolue à son rythme, dans l'écoute de ses sensations »

Yoga du rire

Angéline Grivault

1^{er} mardi de chaque mois

10h00 à 11h00

100 € / 120 € (pour 10 séances)

**Salle polyvalente du Complexe
sportif d'Eventard**

« Le yoga du rire combine des exercices de respiration, des jeux de rire et des moments de détente accessibles à tous, sans prérequis. C'est une méthode qui permet de lâcher-prise, de réduire le stress, de chasser les tensions et de vous remplir de positif. A la fin de la séance vous vous sentirez détendu, aligné et joyeux ! »

Pilates

Joanna Coupé
Lundi

11h30 – 12h30 : 205 € / 225 €

Sophie Brunelière
Vendredi

11h15 – 12h15 : 205 € / 225 €

12h30 – 13h30 : 205 € / 225 €

**Salle polyvalente
du Complexe sportif d'Eventard**

« Ensemble d'exercices physiques et respiratoires avec ou sans matériel, sans impact visant à améliorer le travail postural, le contrôle du périnée et les différentes chaînes musculaires. Le pilates développe la conscience du mouvement, aide à augmenter la tonicité musculaire et à diminuer le stress »



ACTIVITÉS ARTISTISTIQUES & CULTURELLES

**Premier tarif
Ecouflantais
(et étudiant)**

**Deuxième tarif
Hors-Ecouflant**

Danse en Ligne Ados-Adultes

Ludivine Besson
Jeudi

19h30 – 20h30 : 150 €/180 € (débutant)
20h30 – 21h30 : 150 €/180 € (novice)

Salle du Champs du Bourg

Nadine Noyer
Vendredi

16h45 – 18h15 : 150 € / 180 €
(intermédiaire/confirmé)

**Salle polyvalente du Complexe sportif
d'Eventard
(reprise vendredi 18 septembre)**

« La danse en ligne est une forme d'art vivante, un mode d'expression éphémère, constituée de séquences de mouvements du corps dans l'espace, accompagnée de musique moderne, latino, country,... Les mouvements sont à dessein intentionnellement rythmiques et culturellement façonnés. C'est aussi très bon pour développer la souplesse, la coordination, la mémoire et la concentration »

Anglais Let's speak English!

Marielle Davis

Mercredi

19h00-20h00 : 150 €/170 € (niveau débutant)
18h00-19h00 : 150 € /170 € (niveau intermédiaire)

Lundi

18h00-19h00 : 150 € /170 € (niveau Avancé)

**Salle Halle de Tennis - Eventard
ou
Salle du Relais de Provins**

« Ambiance décontractée et bonne humeur pour apprendre et pratiquer l'anglais.
Enrichir son vocabulaire
Améliorer la construction de ses phrases
Savoir s'exprimer facilement
dans des situations de la vie courante »

Modern'Jazz

Léonie Dalifard

Mercredi

4/5 ans (éveil) 16h15 – 17h00 : 100 € / 120 €
6/8 ans (initiation) 17h00 – 18h00 : 130 € / 150 €
9/13 ans(moyen) 18h00 – 19h00 : 130 € / 150 €

Jeudi

Ados (14 à 17 ans) 18h15 - 19h30 : 160 € /180 €
Adultes 19h30 - 20h45 : 165 € / 185 €

Salle polyvalente du Complexe sportif d'Eventard

« La danse Modern'Jazz est un langage authentique au croisement de différents styles et cultures. En constante évolution, cette danse repose sur des fondamentaux tels que les jeux rythmiques, l'improvisation, l'ancrage au sol ou les états du corps. L'enseignement de cette discipline s'appuie sur une progression dynamique de la pratique et accompagne l'élève vers un langage et une culture riche de partage, d'échanges et de découverte. Son objectif est de favoriser l'autonomie, l'épanouissement personnel et une plus grande conscience de sa place dans le groupe, avec la notion de l'expressivité, de l'imaginaire et de l'engagement »

Danse Classique

Cécile Malfait
Jeudi

4/6 ans 17h30 – 18h15 : 95 € / 110 € (Eveil)
7/9 ans 18h15 – 19h15 : 125 € / 145 € (intermédiaire)
10/14 ans 19h15 – 20h45 : 185 € / 215 € (Débutant)

Salle Casque d'Or Centre S.Signoret

« La danse classique éveille les sens et permet de développer la confiance en soi dès la petite enfance, et tout au long de l'existence. Pratiquer la danse permet un éveil sensoriel capital pour favoriser l'ancrage et développer une attitude positive, élégante, vers l'équilibre intérieur au service de la beauté du geste.
Voici quelques éléments clés : la posture, le positionnement de base, la grâce et la fluidité, le travail musculaire, la respiration, le placement du corps, la musique celle du corps et celle qui l'accompagne »