

FOCUS  
SUR

# NOS COURS 2017 / 2018



## FORME & BIEN-ÊTRE

Centre Culturel  
Edmond Rostand

20, bd Edmond Rostand  
92500 Rueil-Malmaison  
Tél : 01 47 51 85 45

Athénée

2, av Alsace Lorraine  
92500 Rueil-Malmaison  
Tél : 01 41 96 90 60

Atelier Grognard

6, av du Château de Malmaison  
92500 Rueil-Malmaison  
Tél : 01 41 39 09 68

Ermitage

34, bd Richelieu  
92500 Rueil-Malmaison  
Tél : 01 47 52 07 92

## GYM DANSE

Activités de gym reposant sur des exercices et mouvements empruntés à la danse sur un soutien de musique alliant la liberté des mouvements du corps.

**PATRICIA DA RIF (A) Association Rythme et Mouvement**

**ADULTES** LUNDI - 11H00 / 12H00 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** LUNDI - 12H00 / 13H00 ⤵ ACCRM GROGNARD

## GYM DOUCE

Dans le respect des possibilités et des besoins de chaque participant, travail corporel en profondeur mêlant souplesse, tonicité et détente.

**EN RECRUTEMENT**

**ADULTES** JEUDI - 11H15 / 12H15 ⤵ ACCRM E. ROSTAND

## GYM & STRETCHING

Après un travail musculaire tonique, la seconde partie du cours est réservée à l'étirement des muscles sollicités.

**FANY PHILIPPI**

**ADULTES** LUNDI - 19H00 / 20H30 ⤵ ACCRM ATHÉNÉE  
**ADULTES** MARDI - 9H30 / 11H00 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** MERCREDI - 20H15 / 21H45 ⤵ ACCRM ATHÉNÉE  
**ADULTES** VENDREDI - 9H30 / 11H00 ⤵ ACCRM GROGNARD

## GYM TONIQUE

Programme dynamique et complet qui permet un travail approfondi de toutes les parties du corps.

**SOPHIE ALARCON (A) Association Rueil Gym Attitude**

**ADULTES** MARDI - 12H30 / 13H30 ⤵ ACCRM E. ROSTAND

**FANY PHILIPPI**

**ADULTES** LUNDI - 12H15 / 13H15 ⤵ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** MARDI - 19H15 / 20H15 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** JEUDI - 10H15 / 11H15 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** JEUDI - 12H15 / 13H15 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** VENDREDI - 12H15 / 13H15 ⤵ ACCRM E. ROSTAND

**RÉGINE RASPIENGEAS (A) Association CCRM**

**ADULTES** JEUDI - 13H00 / 14H00 ⤵ ACCRM ERMITAGE

## GYM HARMONIQUE

Travail complet du corps en douceur : muscler, assouplir, étirer, relâcher, respirer, pour une bonne circulation de l'énergie.

**CLAIRE BAUJARD (A) Association CCRM**

**ADULTES** VENDREDI - 9H30 / 10H30 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** VENDREDI - 10H30 / 11H30 ⤵ ACCRM GROGNARD

## PILATES

Méthode douce sollicitant les muscles profonds du dos, des abdominaux et du plancher pelvien. Diminution des tensions articulaires et musculaires.

**BERNADETTE BRUDY**

**ADULTES** (débutant) MARDI - 10H00 / 11H00 ⤵ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** (niveau 1) JEUDI - 19H30 / 20H30 ⤵ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** (débutant) VENDREDI - 18H30 / 19H30 ⤵ ACCRM ATHÉNÉE  
**ADULTES** (niveau 2) VENDREDI - 19H30 / 20H30 ⤵ ACCRM ATHÉNÉE  
**ADULTES** (débutant) SAMEDI - 9H00 / 10H00 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** (niveau 3) SAMEDI - 10H00 / 11H00 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** (niveau 2) SAMEDI - 11H00 / 12H00 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** (niveau 1) SAMEDI - 12H00 / 13H00 ⤵ ACCRM GROGNARD

**FRAMBOISE LE PAGE (A) Association CCRM**

**ADULTES** (débutant,1) LUNDI - 10H00 / 11H00 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** (niveau 2) LUNDI - 11H00 / 12H00 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** (niveau 1,2) MARDI - 10H00 / 11H00 ⤵ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** (niveau 1,2) MARDI - 11H30 / 12H30 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** (niveau 2,3) VENDREDI - 11H30 / 12H30 ⤵ ACCRM GROGNARD

**ALICE REDOR**

**ADULTES** LUNDI - 12H15 / 13H15 ⤵ ACCRM ERMITAGE  
**ADULTES** LUNDI - 13H15 / 14H15 ⤵ ACCRM ERMITAGE  
**ADULTES** JEUDI - 12H15 / 13H15 ⤵ ACCRM ERMITAGE

## POSTURAL BALL®

Renforcer le corps et libérer l'esprit sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Alterne postures statiques, étirements passifs et relaxation.

**SOPHIE ALARCON (A) Association Rueil Gym Attitude**

**ADULTES** MARDI - 13H30 / 14H30 ⤵ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** MERCREDI - 10H30 / 11H30 ⤵ ACCRM GROGNARD

## GYM SENIOR

Gymnastique adaptée aux + de 60 ans. Reprise de mobilité, musculation, coordination, mémoire, étirement, récupération, prévention des chutes, relaxation. Cours mixte en musique.

**PASCALE PAOLI**

**ADULTES** (+ 60 ans) LUNDI - 10H00 / 11H00 ⤵ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** (+ 60 ans) MARDI - 14H00 / 15H00 ⤵ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** (+ 60 ans) VENDREDI - 14H15 / 15H15 ⤵ ACCRM E. ROSTAND

## MÉTHODE FELDENKRAIS

Pratique douce et profonde visant à la diminution des tensions musculaires, des douleurs chroniques, raideurs... et développant l'aisance quotidienne.

**ADAM PORRO (A) Association Essence du mouvement**

<b>ADULTES</b>	MARDI - 19H30 / 20H30	➤ ACCRM ATHÉNÉE
<b>ADULTES</b>	JEUDI - 9H30 / 10H30	➤ ACCRM ATHÉNÉE
<b>ADULTES</b>	JEUDI - 11H00 / 12H00	➤ ACCRM ATHÉNÉE
<b>ADULTES</b>	JEUDI - 12H30 / 13H30	➤ ACCRM GROGNARD

**NAJAT SALBI (A) Association Rythme et Mouvement**

<b>ADULTES</b>	MARDI - 12H45 / 13H45	➤ ACCRM GROGNARD
----------------	-----------------------	------------------

## FITNESS

Se détendre, se défouler, avoir un moment à soi, prendre soin de son corps en ayant un bon placement, alternant un travail cardio-vasculaire, de renforcement musculaire, d'étirement et d'allongement, le tout dans la bonne humeur.

**MINA NASSIH**

<b>13 ANS ET +</b>	VENDREDI - 19H / 20H	➤ ACCRM GROGNARD
<b>13 ANS ET +</b>	SAMEDI - 13H15 / 14H15	➤ ACCRM GROGNARD

**BERNADETTE BRUDY**

<b>ADULTES</b>	LUNDI - 12H15 / 13H15	➤ ACCRM GROGNARD
<b>ADULTES</b>	MARDI - 12H15 / 13H15	➤ ACCRM ATHÉNÉE
<b>ADULTES</b>	JEUDI - 18H30 / 19H30	➤ ACCRM E. ROSTAND
<b>ADULTES</b>	JEUDI - 20H30 / 21H30	➤ ACCRM E. ROSTAND
<b>ADULTES</b>	SAMEDI - 13H00 / 14H00	➤ ACCRM GROGNARD

**SEVERINE DEPARIS**

<b>ADULTES</b>	LUNDI - 19H00 / 20H00	➤ ACCRM E. ROSTAND
----------------	-----------------------	--------------------

**EN RECRUTEMENT**

<b>ADULTES</b>	SAMEDI - 10H30 / 11H30	➤ ACCRM E. ROSTAND
<b>ADULTES</b>	SAMEDI - 11H30 / 12H30	➤ ACCRM E. ROSTAND

## FITNESS DANSE

50% de fitness (renforcement musculaire, cardio) et 50% de danse (actuelles, jazz, latines et de salon).

**MINA NASSIH**

<b>ADULTES &amp; ADOS</b>	SAMEDI - 14H15 / 15H15	➤ ACCRM GROGNARD
---------------------------	------------------------	------------------

## ZUMBA SOFT®

Rythme plus lent, sans sauts. Tous les bienfaits d'une danse joyeuse et ludique sans contre-indications !

**PASCALE PAOLI**

<b>ADULTES</b>	MERCREDI - 9H30 / 10H30	➤ ACCRM E. ROSTAND
----------------	-------------------------	--------------------

## ZUMBA® ADAPTÉE

Pour ce cours, la zumba, danse ludique et joyeuse, est adaptée aux personnes porteuses d'un handicap.

**YULAYDIS ROMERO (A) Association Mouv adapt**

<b>TOUS PUBLICS</b>	VENDREDI - 17H45 / 18H45	➤ ACCRM GROGNARD 
---------------------	--------------------------	--

## ZUMBA®

Sur des rythmes de la musique latino-américaine, des exercices sans «contraintes» dans un esprit festif.

**EVA BERTHIER (A) Rueil Gym Attitude**

<b>ADULTES</b>	MERCREDI - 19H30 / 20H30	➤ ACCRM GROGNARD
----------------	--------------------------	------------------

**MINA NASSIH**

<b>ADULTES &amp; ADOS</b>	MERCREDI - 19H00 / 20H00	➤ ACCRM E. ROSTAND
<b>ADULTES</b>	VENDREDI - 20H00 / 21H00	➤ ACCRM GROGNARD
<b>ADULTES &amp; ADOS</b>	SAMEDI - 15H15 / 16H15	➤ ACCRM GROGNARD

## ABDOS FESSIERS (AVEC OU SANS STEP)

Sur un rythme musical soutenu, gymnastique axée sur le renforcement des muscles fessiers, abdominaux et cardio-vasculaires avec l'utilisation d'un step.

**MINA NASSIH**

<b>ADULTES</b>	MERCREDI - 20H00 / 21H00	➤ ACCRM E. ROSTAND
----------------	--------------------------	--------------------

**EN RECRUTEMENT**

<b>ADULTES</b>	SAMEDI - 9H30 / 10H30	➤ ACCRM E. ROSTAND
----------------	-----------------------	--------------------

## ABDOS PÉRINÉE - MÉTHODE DE GASQUET

Le Dr DE GASQUET a révolutionné la gymnastique abdominale pour la rendre bénéfique pour le rachis, le périnée et les fonctions vitales (respiration, digestion et circulation).

**ALICE REDOR**

<b>ADULTES</b>	JEUDI - 13H15 / 14H15	➤ ACCRM ERMITAGE
----------------	-----------------------	------------------

## STRETCHING

Combinaison de gymnastique douce, de yoga, culture physique et d'autres techniques orientales.

**MINA NASSIH**  
**ADULTES** MARDI - 11H15 / 12H15 ⤴ ACCRM E. ROSTAND

**FANY PHILIPPI**  
**ADULTES** LUNDI - 13H15 / 14H15 ⤴ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** MARDI - 20H15 / 21H15 ⤴ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** JEUDI - 13H15 / 14H15 ⤴ ACCRM GROGNARD

**SEVERINE DEPARIS**  
**ADULTES** LUNDI - 20H00 / 21H00 ⤴ ACCRM E. ROSTAND

## STRETCHING POSTURAL®

Technique globale non dynamique qui agit particulièrement sur la musculature posturale, principalement située dans le dos. Alternance de contractions et de relâchement des muscles

**SOPHIE ALARCON** (A) Association Rueil Gym Attitude  
**ADULTES** MERCREDI - 9H30 / 10H30 ⤴ ACCRM GROGNARD

## SOPHROLOGIE

La sophrologie et la relaxation proposent différentes techniques basées sur la respiration, la détente psychocorporelle et la visualisation mentale.

La sophrologie permet d'apprendre à mieux gérer son stress, améliorer la confiance en soi, se préparer à un évènement anxiogène. Elle prévient les troubles psychosomatiques : problèmes de sommeil, fatigue chronique, gestion de la douleur, maux de tête...

Elle accompagne une démarche de mieux-être pour se sentir bien dans son corps et son esprit.

**HÉLÈNE GUEPIN**  
**ADULTES & ADOS** LUNDI - 12H15 / 13H15 ⤴ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES & ADOS** MERCREDI - 18H15 / 19H15 ⤴ ACCRM ERMITAGE  
**ADULTES & ADOS** MERCREDI - 19H15 / 20H15 ⤴ ACCRM ERMITAGE

## HATHA YOGA

Pranayama (travail de respiration) et relaxation (yoga Nidra) pour tonifier, calmer et équilibrer votre énergie.

**ARLETTE HELARY** (A) Association CCRM  
**ADULTES** JEUDI - 12H30 / 13H30 ⤴ ACCRM ATHÉNÉE  
**ADULTES** JEUDI - 19H15 / 20H15 ⤴ ACCRM ATHÉNÉE

**PATRICIA SMOLIJ** (A) Association SANKARA 92  
**ADULTES** LUNDI - 9H30 / 11H00 ⤴ ACCRM ERMITAGE  
**ADULTES** VENDREDI - 9H30 / 11H00 ⤴ ACCRM ERMITAGE

## YOGA

S'écouter, respirer, pour que chaque mouvement soit bien réalisé. Etirements, postures pour aligner, purifier et fortifier le corps en permettant les bonnes circulations d'énergies.

**ANNE-DOMINIQUE DÉFONTAINES** (A) Association SPHINX  
**ADULTES** LUNDI - 14H00 / 15H30 ⤴ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** MERCREDI - 9H30 / 11H00 ⤴ ACCRM ATHÉNÉE  
**ADULTES** VENDREDI - 13H30 / 15H30 ⤴ ACCRM GROGNARD

**DELPHINE PINGAULT** (A) Association Rythme et Mouvement  
**ADULTES** MERCREDI - 12H45 / 13H45 ⤴ ACCRM GROGNARD

**MARITÉ ROBERT** (A) Association CCRM  
**ADULTES** MERCREDI - 17H15 / 18H15 ⤴ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** MERCREDI - 18H15 / 19H15 ⤴ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** MERCREDI - 19H30 / 20H30 ⤴ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** JEUDI - 9H30 / 11H00 ⤴ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** JEUDI - 11H00 / 12H00 ⤴ ACCRM E. ROSTAND  
**ADULTES** JEUDI - 18H00 / 19H00 ⤴ ACCRM ATHÉNÉE

## QI GONG

Le Qi-Gong tonifie le corps, évacue les tensions, développe le souffle, soulage le mental, apaise les émotions, libérant la vitalité pour un bien-être global.

**VIVIEN LAU-HELPER** (A) Association HONG BO  
**ADULTES** LUNDI - 18H00 / 19H00 ⤴ ACCRM ERMITAGE  
**ADULTES** LUNDI - 19H15 / 20H45 ⤴ ACCRM ERMITAGE  
**ADULTES** MARDI - 15H00 / 16H15 ⤴ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** MARDI - 21H00 / 22H00 ⤴ ACCRM ATHÉNÉE  
**ADULTES** MERCREDI - 12H15 / 13H15 ⤴ ACCRM GROGNARD  
**ADULTES** VENDREDI - 14H00 / 15H15 ⤴ ACCRM ERMITAGE

## LE MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR

Détente profonde pour se sentir ressourcé, revitalisé, pour retrouver en douceur pleine respiration, souplesse et équilibre, réveiller la circulation de l'énergie.

**CHANTAL CARRIER** (A) Association CCRM  
**ADULTES** MARDI - 10H30 / 12H00 ⤴ ACCRM ERMITAGE  
**ADULTES** MARDI - 12H30 / 13H30 ⤴ ACCRM ERMITAGE

## GYM D'ENTRAIN

**GHISLAINE LANDOT-PATY** (A) Association Rythme et Mouvement  
**ADULTES** VENDREDI - 12H30 / 13H30 ⤴ ACCRM GROGNARD

TARIFS COURS		RUEILLOIS		NON RUEILLOIS	
	Durée	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte
	1h	244 €	284 €	329 €	383 €
	1h15	274 €	320 €	370 €	432 €
	1h30	294 €	350 €	397 €	473 €
	2h	325 €	386 €	438 €	521 €
Formule Forme Tarif en baisse !	2x1h		398 €		538 €

**NOUVEAU : Tout salarié d'une entreprise rueilloise bénéficiera, sur justificatif, du tarif « rueillois » pour les cours de « forme » dispensés à l'heure du déjeuner par des enseignants de l'ACCRM.**

ADHESION	20 €	30 €	27 €	42 €
----------	------	------	------	------

## Nos associations partenaires (A) :

### Club Culturel de Rueil-Malmaison (CCRM)

Gymnastique, yoga - 01 47 08 00 19 / 06 08 70 28 49 - informations@clubculturelrueil.fr

### Essence du Mouvement

Méthode Feldenkrais - 06 26 97 82 56 - www.essence-du-mouvement.com

### Hong Bo pour l'art énergétique

Qi Gong - 06 58 53 68 46 - vivien.helfer@gmail.com www.hongbo.fr

### Mouv Adapt

bellencontre\_jerome@hotmail.com

### Rueil Gym Attitude

Stretching postural, Postural Ball, Gym, Zumba - 06 80 83 28 49 - rueilgymattitude@gmail.com

### Rythme et Mouvement

Gym, Yoga, Méthode Feldenkrais - 06 74 15 17 08 - rythme.et.mouvement@orange.fr

### Sankara 92

Hatha Yoga - 01 41 12 90 43 / 06 03 09 08 48 psmolij@yahoo.com

### Sphinx

Yoga - 01 47 08 94 01 - a.sphinx@free.fr - www.yogasphinx.fr