

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 mélangeant souplesse, tonicité et détente.

PASCALE PAOLI

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. Altère 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

ADULTES	MARDI - 19H30 / 20H30	📍 ACCRM ATHÉNÉE
ADULTES	JEUDI - 9H30 / 10H30	📍 ACCRM ATHÉNÉE
ADULTES	JEUDI - 11H00 / 12H00	📍 ACCRM ATHÉNÉE
ADULTES	JEUDI - 12H30 / 13H30	📍 ACCRM GROGNARD

NAJAT SALBI (A) Association Rythme et Mouvement

ADULTES	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

ADULTES	VENDREDI - 19H / 20H	📍 ACCRM GROGNARD
13 ANS ET +	SAMEDI - 13H15 / 14H15	📍 ACCRM GROGNARD

BERNADETTE BRUDY

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

SEVERINE DEPARIS

ADULTES	LUNDI - 19H00 / 20H00	📍 ACCRM E. ROSTAND
----------------	-----------------------	--------------------

ALIX JESABEL

ADULTES	SAMEDI - 10H00 / 11H00	📍 ACCRM E. ROSTAND
ADULTES	SAMEDI - 11H00 / 12H00	📍 ACCRM E. ROSTAND

FITNESS DANSE

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

MINA NASSIH

ADULTES & ADOS	SAMEDI - 14H15 / 15H15	📍 ACCRM GROGNARD
---------------------------	------------------------	------------------

PASCALE PAOLI

ADULTES	MERCREDI - 10H30 / 11H30	ACCRM E. ROSTAND
----------------	--------------------------	------------------

ZUMBA SOFT®

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

PASCAL PAOLI

ADULTES

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

TOUS PUBLICS

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

ADULTES

MERCREDI - 19H30 / 20H30

📍 ACCRM GROGNARD

MINA NASSIH

ADULTES & ADOS MERCREDI - 19H00 / 20H00

📍 ACCRM E. ROSTAND

ADULTES VENDREDI - 20H00 / 21H00

📍 ACCRM GROGNARD

ADULTES & ADOS 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

ADULTES

MERCREDI - 20H00 / 21H00

📍 ACCRM E. ROSTAND

ALIX JESABEL

ADULTES

SAMEDI - 9H00 / 10H00

📍 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

ADULTES

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

① ACCRM E. ROSTAND

FANY PHILIPPI

ADULTES

LUNDI - 13H15 / 14H15

① ACCRM E. ROSTAND

ADULTES

MARDI - 20H15 / 21H15

① ACCRM GROGNARD

ADULTES

JEUDI - 13H15 / 14H15

① ACCRM GROGNARD

SEVERINE DEPARIS

ADULTES

LUNDI - 20H00 / 21H00

① 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

① 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 événement 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

① ACCRM E. ROSTAND

ADULTES & ADOS

MERCREDI - 18H15 / 19H15

① ACCRM ERMITAGE

ADULTES & ADOS

MERCREDI - 19H15 / 20H15

① 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

① ACCRM ATHÉNÉE

ADULTES

JEUDI - 19H15 / 20H15

① ACCRM ATHÉNÉE

PATRICIA SMOLJJ (A) Association SANKARA 92

ADULTES

LUNDI - 9H30 / 11H00

① ACCRM ERMITAGE

ADULTES

VENDREDI - 9H30 / 11H00

① 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
ADULTES	VENDREDI - 15H30 / 16H30	ACCRM ERMITAGE
ADULTES	VENDREDI - 19H30 / 20H30	ACCRM E.ROSTAND

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