

Faites du sport, à côté de chez vous !

Chaque jour, un sport différent à Cox



Gym douce, Body Zen, Gym APA (activité physique adaptée), Self Défense Krav maga, retrouvez le planning du sport en ligne : Foyer communal

Inscrivez vous directement auprès des instructeurs dès les 1ers cours



Pour les cours de Gym douce, Body Zen, Gym APA (activité physique adaptée), Marche Nordique ou active, contactez Marlène au 06 08 33 16 48 ou manou79@free.fr

Reprise des cours à partir du lundi 5 septembre, une séance de découverte gratuite

la gym douce-pilates le lundi de 9h30 à 10h30 : cours accessibles à tous de 17 à 99 ans

le body zen le lundi de 18h30 à 19h30 (cours complet)

la gym activité physique adaptée le vendredi de 9h à 10h30 : cours accessibles au plus de 60 ans

Marche nordique :

reprise le mardi 6 septembre de 14h30 à 16h pour tous

le mercredi de 9h15 à 11h30 pour les confirmés

le dimanche de 9h30 à 11h30 pour tous

Marche active :

Le mercredi après midi à partir de 14h30



[Vidéo de présentation ici](#)



**Pour le cours de Self Défense Krav maga,
contactez Patrick PISTRE au 06.36.57.32.87**

Reprise des cours le jeudi 15 septembre. Les cours auront lieu le jeudi de 19h45 à 21h15