

Forme active SENIOR

SAISON 2026/2027

- 1 à 3 séances par semaine hors vacances scolaires
- Inscription au 07 57 55 75 40 - sport@paysdelourcq.fr
- Pour les seniors 60 et plus
- Tarifs > à partir de 25 €/cycle

www.paysdelourcq.fr

Pays de l'Ourcq
Communauté de communes

CYCLE 1 > du 14 septembre au 17 octobre (5 semaines)

	Randonnée pédestre	2 h	lundi 9 h ou mercredi 14 h 30
	Adresse et précision	1 h	lundi 17 h ou jeudi 10 h
	Tennis	1 h	mardi 18 h ou vendredi 10 h 30
	Aquapalmes	1 h	mercredi 9 h ou jeudi 11 h 30 ou samedi 8 h

CYCLE 2 > du 2 novembre au 19 décembre (7 semaines)

	Pickleball	1 h	lundi 9 h 30 ou vendredi 10 h 30
	Pilates	1 h	lundi 17 h ou mardi 10 h 30
	HIIT	1 h	mardi 18 h ou mercredi 15 h
	Natation	1 h	mercredi 9 h ou jeudi 11 h 30 ou samedi 8 h

CYCLE 3 > du 4 janvier au 6 février (5 semaines)

	Équilibre	1 h	lundi 17 h ou jeudi 11 h
	STEP	1 h	mardi 17 h ou vendredi 9 h
	Gym douce	1 h	mardi 9 h 30 ou mercredi 15 h
	Aquagym	45 mn	mercredi 9 h ou jeudi 11 h 30

CYCLE 4 > du 22 février au 3 avril (6 semaines)

	Pilates	1 h	lundi 9 h 30 ou mercredi 15 h
	Gym mémoire	1 h	lundi 17 h ou vendredi 10 h 30
	Tennis	1 h	mardi 16 h 30 ou jeudi 10 h 30
	Natation	1 h	mercredi 9 h ou jeudi 11 h 30

CYCLE 5 > du 19 avril au 13 juin (7 semaines sauf semaine de l'ascension)

	Assouplissement et relaxation	45 mn	lundi 11 h ou mardi 17 h
	Renforcement musculaire	1 h	lundi 17 h ou jeudi 9 h
	Parcours santé	1 h 15	mercredi 14 h 30 ou vendredi 9 h 30
	Aquabike	30 mn	mercredi 9 h ou jeudi 11 h 30

Stade Micheline OSTERMEYER à Ocquerre
Complexe sportif Guy MICHAUX à Ocquerre
Piscine du Pays de l'Ourcq à Ocquerre

TARIFS

Cycle	1 ou 2 séances habitant CCPO	3 séances habitant CCPO	1 ou 2 séances hors CCPO	3 séances hors CCPO
1	25 €	35 €	30 €	42,50 €
2	35 €	49 €	42 €	59,50 €
3	25 €	35 €	30 €	42,50 €
4	30 €	42 €	36 €	51 €
5	35 €	49 €	42 €	59,50 €

Photo - réalisation : ©CCPO - 05/2026