

Santé vous bien !

SAISON 2026/2027

- 1 à 3 séances par semaine hors vacances scolaires
- Inscription au 07 57 55 75 40 - sport@paysdelourcq.fr
- Dès 16 ans en situation **d'obésité et/ou diabétique**
- Tarifs > à partir de 25 €/cycle

www.paysdelourcq.fr

Pays de l'Ourcq
Communauté de communes

CYCLE 1 > du 4 janvier au 6 février (5 semaines)

	Renforcement musculaire	1 h	lundi 18 h ou jeudi 18 h
	Équilibre	1 h	mardi 18 h
	Aquagym	45 mn	mardi 16 h ou samedi 8 h

CYCLE 2 > du 22 février au 3 avril (6 semaines)

	HIIT	1 h	lundi 18 h
	Pilates	1 h	mardi 18 h ou jeudi 18 h
	Natation	1 h	mardi 16 h ou samedi 8 h

CYCLE 3 > du 19 avril au 13 juin (7 semaines)

> Aucune séance la semaine de l'ascension

	Marche santé	1 h	lundi 18 h ou jeudi 18 h
	Pickleball	1 h	mardi 18 h
	Aquabike	30 mn	mardi 16 h ou samedi 8 h 30

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

TARIFS

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

Santé vous bien !

Photo IA - Réalisation © CCPO - 05/2026