

2026 - 2027

ANNUAIRE DES CLUBS SPORT-SANTÉ DU PROVINOIS

Maison Sport-Santé du Provinois



NOS CLUBS SPORT-SANTÉ

Aïkido Provinois

L'aïkitaïso est une pratique corporelle douce issue de l'aïkido, centrée sur le mouvement, la respiration et la détente. Il s'agit d'un ensemble d'exercices visant à préparer le corps et l'esprit, tout en améliorant la santé et le bien-être au quotidien.

Accessible à tous, sans condition physique particulière, l'aïkitaïso se pratique à son rythme, sans compétition. À travers des mouvements fluides, des étirements, des exercices de respiration et de relaxation, chacun apprend à mieux connaître son corps et à relâcher les tensions.

Horaires et Lieux : ——— Centre Culturel Saint-Ayoul

Lundi: 17h15-18h15

Jeudi: 17h15-18h15

Tarifs :

Licence fédérale: 45€ /an

Cotisation: 168€ /an ou 16€80 /mois

François BENDERITTER

07.68.92.30.85

aikido.provins77@gmail.com

Amicale du Foyer Rural de Chalaute La Petite

Les cours de gymnastique adaptée sont mis en place dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie. Ils ont pour objectifs de prévenir et limiter les conséquences des chutes ou encore du maintien de l'autonomie.

Cette contribution est réalisée par des exercices physiques adaptés aux difficultés ou handicap des participants : exercices d'équilibre, renforcement musculaire, exercices de mémoire.

Horaires et Lieux : ——— Salle des fêtes

Mercredi : 9h30-10h30

10h30-11h30

11h30-12h30

14h00-15h00

de Chalaute La Petite

Tarifs :

Adhésion foyer rural : 20€

Cotisation: 220€ /an ou 22€ /mois*

Bénédicte FAVARQUE

06.23.47.00.51

bocvl@free.com

Association des Randonneurs du Pays Provençois

RANDO BIEN-ÊTRE AVEC L'ARPP

Adaptée aux personnes rencontrant des problèmes de santé, et/ou souhaitant reprendre une activité physique régulière, la rando bien être propose des parcours de marche à allure lente (moins de 5km) sur terrain plat.

Une séance sur deux, nous utiliserons des bâtons dynamiques (bâtons de marche équipés d'élastiques) qui permettent de faire des exercices de renforcement musculaire et de travailler l'équilibre et la tonicité en plus de la marche.

Cette activité ludique se fait dans un esprit de convivialité et d'échanges avec les animateurs qui encadrent le groupe, et est proposée toute l'année.

Horaires et Lieux : _____ **Boulevard d'Aligre**
Vendredi : 10h00 à 11h30 sur inscription

Tarifs :

Licence fédérale : 33€

Cotisation : 17,50€ /an ou 3€ /mois

Luc MIRVAUX
07.84.82.06.55
luc.mirvaux@neuf.fr

Centre Chorégraphique de Provins

Classique Postural: travail à la barre mêlant les positions de base de la danse classique à une respiration consciente, dans une dynamique douce et fluide.

Barres au Sol: des exercices allongés ou assis, en s'appuyant sur le sol pour renforcer l'équilibre et favoriser le bien-être global.

Training Dance Gym Postural: énergie de la danse avec des techniques posturales précises pour une pratique bienveillante et expressive, fidèle à l'ADN du CCDP.

Modern Jazz : riche de multiples influences (contemporain, afro jazz, africain...)

Danse Contemporaine: Une danse d'expression libre mêlant ateliers et improvisations pour explorer le lien entre la musique, le mouvement, l'espace et les autres.

Horaires et Lieux : ——— Centre Chorégraphique de Provins

Lundi:

12h30-13h30 : Pilates

18h15 - 19h15 : L.I.A

Mercredi:

10h30-11h30 : Classique Postural

14h00-15h00: Training dance

Jeudi:

12h00-13h00 : Danse contemporaine 12h30-13h30 : Pilates

13h00-14h00 : Barres au sol

Vendredi:

12h00-13h00 : Pilates

16h45 - 17h45 : Classique Postural

Samedi :

10h00-11h00 : Barres au sol

13h30-14h30 : Steps

14h30-15h30 : Cardio Dance

Thierry MERCIER
06.86.90.95.50 / 01.60.67.51.08
contact@
ccdp-artduspectacle.com

Tarifs :

Cotisation: 450€ /an

ou 8€ le cours*

Cercle d'Escrime Provins

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de bouger avec une pratique thérapeutique adaptée.

Le Cercle d'Escrime Provins vous propose une séance d'escrime santé adaptée à différentes pathologies (diabète, hypertension, obésité et surpoids, cancer du sein).

Horaires et Lieux : _____ Salle d'armes
Lundi : 16h00-17h00 Centre Culturel Saint-Ayoul

Tarifs :

Cotisation : 250€ /an ou 25€ /mois *

Caroline BARET
06.20.57.43.53
caroline.baret228@sfr.fr

CS Provins Athlétisme

Activités physiques accessibles à tous, combinant marche, course, renforcement musculaire et exercices de mobilité pour améliorer la condition physique, la santé et le bien-être.

Horaires et Lieux : _____ Pistes d'athlétisme
Lundi : 18h00 à 19h30 Route de Nanteuil

Tarifs :

Licence fédérale: 73€ + 10€ /mois fait au club

Cotisation : 170€ /an



Victor DIAZ
06.41.92.09.30
totordiaz73@gmail.com

Ener'Gym

Le pilate est une méthode douce de renforcement musculaire centrée sur la posture, la respiration et le contrôle du mouvement.

Concernant le stretching, il s'agit d'un ensemble d'exercices d'étiement visant à améliorer la souplesse, à relâcher les tensions et à prévenir les blessures.

Horaires et Lieux :

Mardi : 17h00-18h00 : Pilates — **Gymnase Raymond Louis**
19h45-20h30 : Stretching

Mercredi : 12h15-13h15 : Yoga

Stéphanie DESSE
06.75.62.13.85
stephanie.desse@orange.fr

Tarifs :

Cotisation : 140€/an ou 14€/ mois *

Fitdance

Chez Fit'Dance, le Pilates renforce la musculature profonde tout en améliorant la souplesse et le bien-être général.

Le renforcement musculaire, quant à lui, tonifie l'ensemble du corps grâce à des exercices dynamiques. Ces pratiques complémentaires permettent de retrouver forme, énergie et mobilité. Un moment pour soi, dans la bonne humeur et la bienveillance !

Horaires et Lieux :

Mercredi : 9h30 à 10h30 : — **Salle de Voulton**

Renforcement musculaire

18h00 à 20h00 : — **Gymnase Jean-Drouot**

Renforcement musculaire et LIA

Jeudi : 9h30 à 10h30 : Pilates — **Salle de Voulton**

17h30 à 19h30 : Pilates — **Salle de Voulton**

Renforcement musculaire

Tarifs

Cotisation : 130€ /an ou 13€ /mois*

Fanny GOFFART
06.84.66.17.70
fitdance@hotmail.fr

Judo Club de Provins

Des séances de judo accessibles à tous, adaptées au rythme de chacun, pour entretenir sa forme physique tout en partageant un moment convivial.

Une pratique douce et progressive autour de la mobilité, de la coordination et du plaisir de bouger.

Horaires et Lieux :

Mercredi : 14h00-15h00

Samedi : 16h00-17h00

Dojo
Centre Culturel Saint-Ayoul

Kévin DENIS
judoclubprovins@gmail.com

Tarifs :

Licence fédérale : 46€ /an

Cotisation : 174€ /an ou 18€ /mois*

Les Manicous-Gym Provins

Menée par des coaches diplômés au Sport Santé, l'activité concilie bien-être et dépense énergétique avec un impact sur la santé physique et mentale du pratiquant.

Elle est construite autour d'exercices de tonification de la musculature profonde, d'amélioration des postures, de stabilisation de la colonne vertébrale, d'amélioration de la souplesse, de la coordination et de la force, tout cela dans la bonne humeur.

Horaires et Lieux :

Lundi : 20h30-21h30

Gymnase Savigny
Ville Haute

Muriel BRIDET
06.30.51.88.45
lesmanicousgymprovins@gmail.com

Tarifs :

Licence fédérale : 60€ /an

Cotisation : 155€ /an ou 13€ /mois*

Provins Rugby Club

Le rugby santé est une pratique adaptée et sans contact, axée sur le bien-être, la convivialité et l'activité physique douce. Il permet de maintenir sa forme tout en profitant des valeurs collectives du rugby.

Horaires et Lieux : ——— **Stade Lionel Repellin-Bouvier**
Mercredi : 19h30 à 20h30

Tarifs :

Licence fédérale : 50€ /an

Cotisation : 100€ /an ou 10€ /mois*

Edouard MERRÉ

06.22.28.30.54

provinsrugbyclub@gmail.com

Relaxation Yoga

Lors des séances de yoga, nous réalisons un ensemble de postures physiques, travaillons des exercices de respiration, de concentration, de coordination. Nous pratiquons également la méditation avec des visualisations et de la relaxation.

Chacun va à son propre rythme, pour harmoniser le corps et l'esprit, afin de retrouver bien-être et équilibre. Les séances permettent de reprendre une activité physique en douceur dans le but de lever des blocages, des tensions ou douleurs.

Horaires et Lieux :

Mercredi : 14h00-15h00

Centre culturel Saint-Ayoul

salle Cazeneuve

Mercredi : 14h00-15h00

Hôtel de Savigny

Salle Dujou

Jeudi : 16h00-17h00

Centre culturel Saint-Ayoul

salle Cazeneuve

Tarifs :

Licence fédérale : 16€ /an

Cotisation : 150€ /an ou 15€ /mois*

Lauranne ROUX

06.59.01.44.39

aryoga.sophro@gmail.com

Sporting Club Dardania

La boxe santé est une activité physique adaptée qui allie les bienfaits du sport de combat sans contact aux principes du bien-être. Elle améliore la condition physique, la coordination et la confiance en soi, tout en étant accessible à tous.

Horaires et Lieux : _____

Mardi : 19h00-20h00

**Salle du COSEC
Provins**

Tarifs :

Cotisation : 100€ /an ou 10€ /mois*

Thierry SAUNIER
06.70.60.47.87
dardaniaboxe@gmail.com

Taekwondo Olympique Provinois

Séances adaptées de taekwondo santé, centrées sur la mobilité, la coordination, l'équilibre et la maîtrise du corps.

Horaires et Lieux : _____

Mardi : 16h00-17h00

**Dojo
Centre Culturel Saint-Ayoud**

Tarifs :

Licence fédérale: 40€ /an

Passeport : 20€ /an (valable 8 ans)

Cotisation : 70€ /an ou 7€ /mois*

Victor GIORDANNO
06.77.41.41.17
top77160@orange.fr

Tennis club de Provins

Des ateliers ludiques et adaptés autour du tennis et du pickleball sur un fond fitness pour une remise en forme en douceur, tout en alliant le plaisir du jeu.

Horaires et Lieux : _____ **Courts couverts ou extérieurs
selon météo**

Mercredi : 18h00-19h00

Vendredi : 10h00 -11h00

Tarifs :

Cotisation : 350€ /an ou 35€ /mois*

Jonathan JUGE
06.03.68.59.27
coach.tcprovins@gmail.com

Les tarifs indiqués “par mois” seront pratiqués au prorata du nombre de mois restants au moment de l'adhésion (sur la base d'une saison sportive).

Exemple :

Pour une inscription au club de judo en Janvier, soit de Janvier à Juin (6 mois) : $6 \times 18\text{€}/\text{mois} = 108\text{€}$ auxquels s'ajoutent le prix de la licence fédérale: **46€**.

Pour 6 mois de pratique l'adhérent doit s'acquitter de la somme de **154€**.

Toutes les structures proposent des séances d'essais.

