

Lundi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Samedi ext
MAB	MAB	CHAMPFLEURY	MAB	MAB	MAB	CHAMPFLEURY	Marche nordique
ABDOS FESSIERS STRETCHING 9h00 10h00				GYM TONIC 9h00 10h00 Samuel			Anne ou Hélène Rdv parking Louis Armand
SENIORS 10h00 11h00 Samuel				SENIORS 10h00 11h00 Samuel		ZUMBA 10h15 11h15 Celya	aux jours ci-dessous
SENIORS 11h00 12h00 Samuel				SENIORS 11h00 12h00 Samuel		STRONG 11h15 12h15 Celya	Matin RDV à 8H50 (de 8 à 12 km)
							Après-Midi RDV à 13H50 (de 6 à 10 km)
							sept-26
							12-19-26
							oct-26
							3 --10
							nov-26
							7-14-21-28
							déc-26
							5--12
							janv-27
							9-16-23-30
							févr-27
							27
							mars-27
							6-13-20-27
							avr-27
							24
							mai-27
							22-29
							juin-27
							5'- 12 - 19
							5'- 12 - 19
							Les dates en noir seront des sorties proposées par Hélène
							26 juin 2027 Marche commune suivie d'un pique-nique

LE COCC FERME DURANT TOUTES LES VACANCES SCOLAIRES

Professeurs		Responsables administratives du COCC	
Anne Maquerlot	07 61 41 41 73	Hélène QUENEHERVE (Présidente)	06 62 21 64 13
Samuel Epie	06 63 32 77 15	Isabelle CALIZ (Trésorière)	06 17 86 65 30
Celya Postdam	06 26 02 75 11	Marie-José LELIEVRE (Trésorière-Adjointe)	06 88 49 96 18
Justine Dupuis	07 60 80 27 38	Chantal GESLIN (Secrétaire)	06 89 32 30 47
Jonathan Tansery	06 20 87 57 74	Liliana MANTION ROJAS (Secrétaire-Adjointe)	06 60 84 00 21
Sergina Mihami	06 13 55 03 50	Céline LABOISSE (Administrative)	06 66 75 97 93
Zacharia EZZARHOUNI	07 49 79 07 17		
Julie El Bouri	06 95 05 35 24		

Salles MAB Bernard Danel : 156 rue Louis Armand (à gauche de la salle Louis Armand)

Gymnase Champfleury: 130 rue Alexis Quenet (bât. à droite du parking au 1er étage)

Les cours Seniors pour les 65 ans et plus (accepté à 60 ans en fonction des places disponibles)

Site internet : cocg-asso.fr
Inscription en ligne HelloAsso via site Internet : cocg-asso.fr - rubrique adhésion
Site Facebook.com/COCC-Club Omnisports Carrières Grésillons
mail : 78955 cocg@gmail.com

