

À découvrir au coeur de Paris  
9 salles - 8 disciplines



## CERCLE OMNISPORTS PARIS CENTRE

Pour tous les goûts,  
toutes les envies,  
pour se faire plaisir



AIKIDO, ESCRIME, SABRE LASER,  
BADMINTON, VOLLEY-BALL,  
ROLLER, MULTI-GYM, YOGA

cours d'essai gratuit,  
venez tester

## Les lieux de pratiques

**Aïkido** : Gymnase Michel Le Comte 7 et Gymnase Suzanne Berlioux (Les Halles) 2

**Escrime** : Gymnase de l'Ecole Dussoubs 3, Carreau du Temple 6, Centre sportif Jean Dame 1 et école Moussy 8

**Sabre laser** : Centre sportif Jean Dame 1

**Badminton** : Gymnase Michel Le Comte 7

**Volley-Ball** : Gymnase du lycée Turgot 5 et Gymnase Michel Le Comte 7

**Roller** : Gymnase Victor Young Perez 9

**Yoga** : Gymnase Michel Le Comte 7 et Carreau du Temple 6

## Renseignements

[www.copc75.com](http://www.copc75.com) - [co.pariscentre@gmail.com](mailto:co.pariscentre@gmail.com)



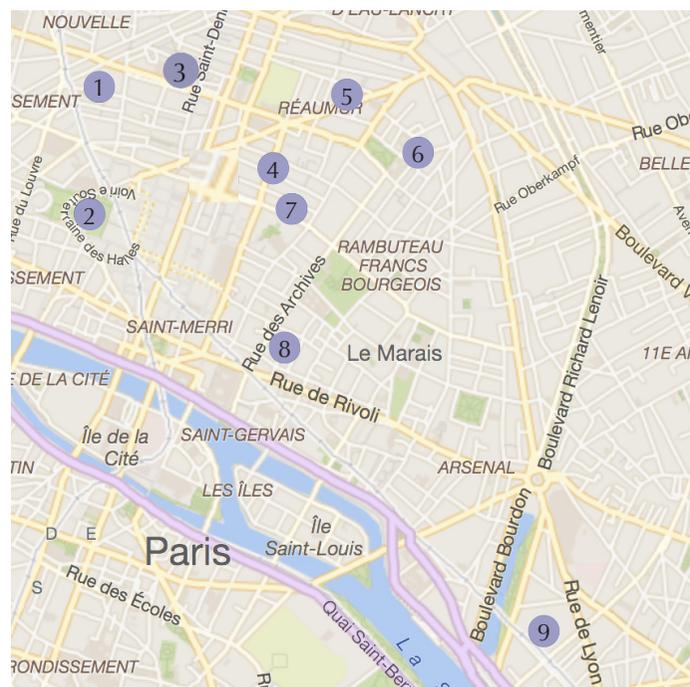
Association  
partenaire  
du Carreau  
du Temple



Depuis 35 ans, le COPC propose dans son Centre 7 disciplines (Aïkido, Escrime, Sabre laser, Badminton, Sabre laser, Volley-ball, Roller & Yoga) ouvertes à tous, des plus jeunes aux plus âgés, à près de 600 membres. C'est actuellement une des plus grosses associations sportives du 3e arrondissement.

La volonté des professeurs depuis la création est d'offrir des cours de qualité dans un esprit d'ouverture et de loisir pour les adhérents. Tous nos enseignants sont diplômés d'Etat.

Le souhait du COPC en accueillant les pratiquants est avant tout de leur donner le goût de la discipline et le plaisir de la pratique. Qu'il s'agisse des enfants, des jeunes ou des adultes, toutes les générations se croisent et participent à l'esprit du Cercle.



## AÏKIDO



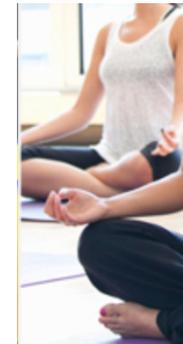
Cette discipline s'inspire des techniques traditionnelles japonaises de combat. C'est une pratique non compétitive permettant de développer une attention tranquille à soi-même et aux autres. La section permet à tous, jeunes, débutants et pratiquants confirmés de s'entraîner à leur niveau.

## BADMINTON



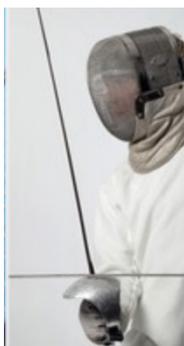
Ludique, dynamique et conviviale, cette activité est accessible au sein du club aux ados et adultes, débutants et confirmés. Venez vous détendre, vous amuser et progresser à votre rythme tout en pratiquant un sport d'opposition et en vous dépensant physiquement.

## YOGA



Le yoga vise à synchroniser le corps et l'esprit pour libérer les tensions et acquérir plus de présence. Nul besoin d'être souple, l'approche est progressive (yoga dynamique, yoga nidra et yoga en douceur). Chaque cours est élaboré avec soin pour que chacun trouve son propre chemin.

## ESCRIME



Pour les enfants, ados, adultes; pratiquée en loisir ou en compétition, elle développe de nombreuses qualités physiques, intellectuelles et morales: maîtrise de soi, concentration, précision, honnêteté et respect de l'adversaire. L'enseignement est donné aux trois armes et adapté à tous les niveaux.

## VOLLEY-BALL



Grace à l'observation, le placement et les déplacements tactiques, débutant ou confirmé, chacun peut trouver son challenge sportif dans une ambiance décontractée tout en développant de nouvelles compétences et agilités, en pratiquant ce sport collectif, mixte et ludique.

## YOGA ENFANTS & FAMILLE



Initier ses enfants aux plaisirs du yoga, c'est leur offrir une occasion de mieux connaître leur corps. Le cours de Yoga en famille est un cours mensuel dédié aux parents et aux enfants, mélangeant inventivité, stabilité et improvisation pour une séance de bonne humeur et d'amusement.

## SABRE LASER



Accessible à tous, à mi-chemin entre l'escrime, l'aïkido et le kendo, cette pratique est plus qu'un phénomène de mode. Le maniement du sabre laser est un art martial, mais également un sport de combat, qui intègre une dimension spirituelle et morale visant à la maîtrise de soi.

## ROLLER



Enrichissez votre pratique et maîtrisez les techniques de base indispensables afin d'apprécier sans risque les joies de la glisse urbaine et prolonger votre plaisir au delà du terrain de sport. Les cours enfants et adultes sont spécialement adaptés à chaque niveau.

