



**OFFICE DES SPORTS
MAGLAND**

CLUB OMNISPORTS ON REPREND DU PLAISIR !

SAISON 2026-27

**DÈS LE
7
SEPTEMBRE
2026**



EN 2026-27,
JE ME BOUGE
AVEC L'OS !

**8 ACTIVITÉS
POUR TOUS LES ÂGES
ET TOUS LES NIVEAUX !**



LA SEULE RÉOLUTION
QUI FAIT DU BIEN :
BOUGER, RIRE ET
SE FAIRE PLAISIR !

YOGA


RELAXE
TOI, C'EST
YOGA !

ZUMBA


BOUGE
AU RYTHME,
OUBLIE LE
QUOTIDIEN !

GYM CARDIO


TRANSPIRE
AUJOURD'HUI,
SOURIS
DEMAIN !

PILATES


PETITS
MOUVEMENTS,
GRANDS
EFFETS !

GYM ADULTES


LA FORME
N'A PAS
D'ÂGE !

DANSE MODERNE


EXPRIME-TOI,
DÉCHAÎNE-TOI,
AMUSE-TOI !

DANSE COUNTRY


CHAUSSE
TES BOOTS
ET VIENS
DANSER !

ÉCOLE DES SPORTS


BOUGER,
DÉCOUVRIR,
S'ÉCLATER !

PEU IMPORTE TON NIVEAU, TON ÂGE OU TON OBJECTIF...

L'ESSENTIEL, C'EST DE PARTICIPER !



BIEN-ÊTRE,
CONVIVIALITÉ
ET BONNE HUMEUR
AU RENDEZ-VOUS !



LES
**OFFICES
DU SPORT**
FÉDÉRATION NATIONALE

RENSEIGNEMENTS

0677135320

<https://os-magland.com>

Dans le cadre de son club omnisports, l'O.S. de Magland propose une dizaine d'activités : **multisports, danse, fitness, gym, arts martiaux et bien plus encore**. Les séances sont encadrées par des **animateurs et professeurs diplômés**.

Les dossiers d'inscription complets sont à remettre aux professeurs lors des premières séances. **Tout dossier incomplet ne pourra pas être pris en compte pour l'inscription.**

Documents à fournir à l'inscription

- ☐ Fiche d'inscription (adulte ou mineur) par personne inscrite + photo d'identité si nouveau inscrit(-e)
 - ☐ Le règlement intérieur du club omnisports signé
 - ☐ Le règlement du montant de l'activité (qui comprend la cotisation et l'assurance)
 - Règlement obligatoire par 3 chèques, à l'ordre de « L'OS Magland », encaissés début octobre, début novembre et début décembre
 - Remise de 30% pour le 2^{ème} membre de la famille et de 50% pour le 3^{ème} membre de la famille
 - Le Pass'Sport est accepté
 - ☐ Si nécessaire, un certificat médical.
- Pour les mineurs, si aucun certificat médical n'est requis, une attestation sur l'honneur du responsable légal devra être fournie.

Comment savoir si je dois fournir un certificat de santé ?

Chaque adhérent, mineur ou majeur, doit remplir un **questionnaire de santé** pour déterminer si un certificat médical est nécessaire (informations détaillées dans le flyer). Ce questionnaire est **confidentiel** et ne doit pas être joint au dossier d'inscription.

Les activités proposées par l'OS Magland

École des sports • 6 à 10 ans

Encadrés par une éducatrice sportive diplômée, votre enfant participera à une **initiation sportive variée** qui lui permettra de s'orienter ultérieurement vers la discipline de son choix : sports collectifs, athlétisme, gymnastique, badminton ou tennis de table.

Zumba • Ados & adultes

Rythmée et accessible, la **zumba associe mouvements dansés et exercices physiques** dans une ambiance festive. Elle permet de travailler l'endurance, la coordination et le sens du rythme tout en se dépensant avec plaisir.

Pilates & renforcements • Ados & adultes

Le cours de pilates / renforcement musculaire associe **travail postural, gainage et exercices ciblés** pour tonifier le corps, améliorer la posture et développer les muscles profonds en douceur.

Gymnastique douce • Adultes

La gymnastique douce est une activité accessible qui permet d'**entretenir sa condition physique à son rythme**, grâce à des exercices simples et progressifs. Vous travaillerez en douceur la mobilité, l'équilibre, la souplesse et le tonus.

Gymnastique motricité & équilibre • Seniors

Spécialement pensée pour les **seniors**, cette activité permet de travailler en douceur **l'équilibre, la motricité et la mobilité articulaire**. Vous réaliserez des **exercices simples et progressifs** pour entretenir vos mouvements, votre coordination et votre aisance au quotidien.

Cardio training • Adultes

Le cardio training permet d'améliorer **l'endurance**, de **renforcer le système cardiovasculaire** dans une ambiance motivante. Vous enchainerez les **exercices variés et progressifs** pour travailler le souffle, coordination et tonicité.

Street dance • Enfants (à partir de 5 ans), Ados & Adultes

Les cours de street dance s'adressent aussi bien aux enfants qu'aux adultes souhaitant pratiquer **une danse moderne, rythmée et expressive**. À travers l'apprentissage de chorégraphies et de mouvements, vous développerez la coordination, le sens du rythme et la mémoire !

Line dance • Adultes

La line dance est une **danse en ligne**, où chacun réalise les mêmes pas en groupe sur des **chorégraphies rythmées**. Cette activité permet de bouger, de mémoriser des enchaînements et de partager un moment joyeux sur des musiques variées.

Dance Country • Adultes

La danse country repose sur l'apprentissage de **chorégraphies sur des musiques inspirées de l'univers country**. A travers cette activité, vous travaillerez la coordination, les repères dans l'espace, la mémoire et le sens du rythme dans une ambiance chaleureuse !

Karaté • Enfants (à partir de 6 ans), Ados & Adultes

Le karaté est un art martial qui associe **maîtrise de soi, discipline et technique**. Vous apprendrez progressivement les **postures**, les **déplacements** et les **gestes précis** de cette discipline, tout en développant coordination, concentration et respect des autres.

Yoga • Adultes

Le yoga associe **postures, respiration et relaxation** afin de favoriser l'équilibre entre le corps et l'esprit. Vous pratiquerez des mouvements et enchaînements qui permettent d'améliorer **souplesse, équilibre, concentration** et bien-être général.

Certificat médical & questionnaire santé

Nouvelle réglementation autour du certificat médical

Le certificat médical n'est plus demandé systématiquement lors de l'inscription. Pour les majeurs comme pour les mineurs, il est désormais demandé de **remplir d'abord un questionnaire de santé** afin de déterminer si un avis médical et, le cas échéant, un certificat médical sont nécessaires.

Le questionnaire de santé est personnel, confidentiel et ne doit pas être joint au dossier d'inscription. Il vous permet simplement de faire le point sur votre état de santé et de déterminer si vous devez consulter un médecin avant de pratiquer l'activité.

Pour les personnes majeures :

Remplissez le questionnaire de santé :

1. **Vous répondez NON à toutes les questions**
→ Aucun certificat médical à fournir.
2. **J'ai répondu OUI à au moins une question**
→ Je consulte un médecin pour savoir si un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive est nécessaire.

Pour les personnes mineures :

Le questionnaire de santé est rempli avec le responsable légal.

1. **Toutes les réponses sont NON**
→ Aucun certificat médical à fournir.
→ Le responsable légal doit fournir une **attestation sur l'honneur qui indique qu'aucun certificat est nécessaire**
2. **Au moins une réponse est OUI**
→ Un avis médical est nécessaire avant la pratique.

Cas particulier : karaté en compétition

Pour certaines compétitions de karaté relevant des disciplines à contraintes particulières, **un certificat médical de moins d'un an peut être obligatoire.** Il doit préciser l'absence de contre-indication à la pratique en compétition de la discipline concernée.

OS de Magland labellisé par la Fédération Nationale des Offices du sport

En 2026, l'Office des Sports de Magland a reçu le label « Inclusion », décerné par la Fédération Nationale des Offices du Sport. Cette distinction vient reconnaître l'engagement de l'Office en faveur d'une pratique sportive accessible au plus grand nombre et attentive aux besoins de chacun.



Programme des activités du club omnisports 2026/2027

Activités	Âges/niveaux	Jours	heures	Lieux	Tarifs	Animateurs/ animatrices
Street danse	7/9 ans	Lundi	17h30 – 18h30	Salle des fêtes	210 € ou (3 x 70 €)	Pauline
Street danse	9/12 ans		18h30 – 19h30			
Street danse	Ados dès 14 ans		19h30 – 20h30			
Line danse	Adultes		20h30 – 21h30			
Eveil danse (GS/CP)	5/6 ans	Mercredi	16h30 - 17h15			
Eveil danse (GS/CP)	5/6 ans		17h15 - 18h15			
Yoga	Adultes	Lundi	19h00 – 20h15	Dojo	210 € ou (3 x 70 €)	Elodie
Gym douce, équilibre, la motricité et l'aisance articulaire.	Adultes	Mardi	17h30 – 18h30	Gymnase de Gravin	210 € ou (3 x 70 €)	Catherine
Gym adultes, renfo et étirement	Adultes	Mardi	18h30 – 19h30	Gymnase de Gravin	210 € ou (3 x 70 €)	Catherine
Zumba	Pour tous	Mercredi	19h30 – 20h30	Salle des fêtes	210 € ou (3 x 70 €)	Olivier
			20h30 – 21h30			
Danse country	Adultes	Mercredi	19h00 – 20h00	Gymnase de Gravin	60 €	Christelle
Karaté	6-10 ans	Mercredi	18h00 – 19h00	Dojo	210 € ou (3 x 70 €)	François
	11 ans - adultes		19h00 – 20h00			
Ecole des sports	6 – 7 ans	Mercredi	15h30 – 16h30	Gymnase de Gravin	60 €	Catherine
	8 – 10 ans		16h30 – 17h30			
Renforcement musculaire/pilates	Pour tous	Jeudi	18h15–19h15	Gymnase de Gravin	210 € ou (3 x 70 €)	Christophe
Cardio training			19h15–20h15			

CONTACT : O.S Magland - Tél.: 06.77.13.53.20

Pour les règlements en 3 fois les chèques seront déposés : début octobre – début novembre – début décembre