

CLUB SO SWING - SAISON 26/27

Reprise lundi 14/09/26, fin dimanche 27/06/27. Planning aménagé aux petites vacances scolaires (fermeture vac/Noël). Prêt des bâtons de Marche et du matériel de Training. Séance découverte /25€, ensuite déduits si inscription. Les lieux de Rdv/sorties changent chaque semaine, et sont mis en ligne sur le blog chaque week-end pour la semaine à venir : [voir le blog ..>>](#)

LE PLANNING - 7/7j

Club So Swing - PLANNING Sport pleine nature / Saison 26/27						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 11h - Rdv 9h15 Training&Cardio 1h30 / niv3 - Parc Marly Stéphane	9h30 à 12h - Rdv 9h15 Marche Nordique 2h30 / niv3 - Rdv/blog Pascal / Loris / Stéphane	9h30 à 11h - Rdv 9h15 Training&Cardio 1h30 / niv2&3 - Parc Marly Yohan	9h à 11h - Rdv 8h45 Marche Nordique 2h / niv3 - Rdv/blog Stéphane / Loris / Pascal	10h à 11h30 - Rdv 9h45 Marche Nordique Cool 1h30 / niv1 - Parc Marly Anaïs	10h à 11h - Rdv 9h45 Training 1h / niv2&3 - Rdv/blog Sully	10h à 11h - Rdv 9h45 Training 1h / niv2&3 - Rdv/blog Sully
10h à 11h30 - Rdv 9h45 Marche Nordique Cool 1h30 / niv 1&2 - Rdv/blog Charlotte	10h à 12h - Rdv 9h45 Marche Nordique 2h / niv2 - Rdv/blog Charlotte / Stéphane		10h à 12h - Rdv 9h45 Marche Nordique 2h / niv2 - Rdv/blog Charlotte / Stéph / Loris		11h à 12h - Rdv 10h45 Marche Nordique 1h / niv3 - Rdv/blog Sully	11h à 12h - Rdv 10h45 Marche Nordique 1h / niv3 - Rdv/blog Sully

* Fermeture vacances Noël + planning réaménagé aux petites vacances scolaires. En fonction de la fréquentation des séances, le club se réserve le droit de modifier le planning. Les coaches peuvent être absents (vacances, compétitions...) et sont alors remplacés par des coaches de l'équipe, des coaches extérieurs, des stagiaires ou, exceptionnellement, des animateurs

ACTIVITES PLEINE NATURE & NIVEAUX

La variété des parcours et des sites d'entraînement est notre marque de fabrique ! Nos itinéraires changent chaque semaine, avec une trentaine de départs différents pour découvrir et explorer toute la région. Et si vous souhaitez rencontrer des gens sympas, chez SoSwing vous serez toujours accueilli dans la convivialité par une équipe bienveillante et passionnée !

***Marche nordique** Vous souhaitez marcher plusieurs fois par semaine, améliorer posture, cardio, force et mobilité ? Nos 8 sorties/hebdo sont encadrées dans la convivialité par Sully, Pascal, Stéphane, Yohan, Loris, Anaïs ou Charlotte. Venez profiter de la variété de nos itinéraires, qui changent chaque semaine, avec une trentaine de départs différents pour découvrir et explorer toute la région. Les parcours forestiers, les grands parcs (Marly, Versailles, Saint-germain, Saint-cloud...), la riche plaine de Versailles, les très nombreux cours d'eau et étangs, sans oublier les beaux dénivelés des boucles de Seine. [Plus d'infos ..>>](#)

- **Niveau3** Accessible à toute personne sportive et en bonne santé, pour des sorties sportives, ponctuées d'exercices techniques et cardio. Des participations à des événements sportifs pourront vous être proposées par nos coaches. Nouvel adhérent : niv3 à valider au préalable en séance d'essai/niv2.
- **Niveau2** Pour pratiquer « à son rythme », des sorties à rythme modéré. Reprise sportive et initiation à la Marche nordique.
- **Niveau1** Pour les grands débutants et personnes qui doivent être très encadrées : reprise sportive, initiation en douceur, post-opératoire, rééducation, seniors, grossesse, post natal, pathologies, cas particuliers... 2 séances lundi/vendredi de 10h à 11h30, encadrées par Anaïs et Charlotte.

***Training&Cardio** 4 séances/hebdo de préparation physique générale et d'entretien (cardio, muscu, gainage, posture, mobilisation articulaire, mobilité, souplesse, abdos...) très complémentaire à la Marche nordique. Alternance d'ateliers adaptés, avec différents niveaux de difficulté (niv2&3) + séquence Marche Sportive le week-end (niv3), encadrés par Yohan, Sully, Stéphane et Pascal. Au Domaine de Marly ou sur d'autres sites.

[Plus d'infos ..>>](#)

- **Semaine/ Training&Cardio** Lundi 9h/10h30 (1h30 - niv3) + mercredi 9h30/11h (1h30 - niv2&3)
- **Week-end/ Training&MarcheSportive** Sam et/ou dim : Training 10h/11h (1h - niv2&3) + Marche sportive 11h/12h (1h - niv3), au Domaine de Marly, avec Sully ou Pascal. En l'absence de nos coaches (4 ou 5 fois dans la saison), une sortie MN de 2h, encadrée par un accompagnateur, peut être proposée.

L'EQUIPE DES COACHS [Découvrir notre équipe ..>>](#)

Notre équipe compte 7 entraîneurs/animateurs au planning, parfois secondés par des stagiaires en formation, ou remplacés par des entraîneurs extérieurs ou, exceptionnellement, des accompagnateurs / adhérents (ça peut arriver que tous nos coachs sont pris) si nécessaire, plutôt que d'annuler une séance...

Nos entraîneurs sportifs sont des professionnels du sport, passionnés par les activités qu'ils transmettent et encadrent ! Ils aiment les humains aussi, et ça, pour nous, c'est capital !

LES FORMULES

Nos 4 formules s'adaptent à vos disponibilités et à votre niveau. S'y appliquent plusieurs réductions, cumulables : pour une inscription avant le 31/07/26 ; pour les anciens adhérents et une remise de 4% sur l'ensemble des formules à partir de 2 personnes de la même famille.

- **Formule #toutesOptions** Tout le planning, tous niv1, 2 &3, à volonté, en MN & Training.
[Plus d'infos >](#)
- **Formule #forme** Pour pratiquer « à son rythme », sur niv1&2, 7/7j en MN & Training.
[Plus d'infos >](#)
- **Formule #weekEnd** Pour ceux qui ne peuvent pratiquer que les samedis et/ou dimanches.
[Plus d'infos >](#)
- **Formule #cool** Pour une pratique « adaptée », 2 séances niv1 de 1h30 lundi et/ou vendredi.
[Plus d'infos >](#)

INFOS PRATIQUES [A LIRE AVANT DE NOUS REJOINDRE.. >>](#)

TARIFS / ADHESION + FORMULE

INSCRIPTION 2026 / 2027				
Séance découverte : 25€ (déductibles ensuite si inscription)				
Dossier complet = fiche d'inscription + (OPTION1 - chèque global ou virement) ou (OPTION2 - 3 chèques datés : inscription / 01 janvier / 01 avril) + quest/santé				
ADHESION				
			Avant le 31/07/2026	
Nouvel	65 €		55 €	
adhérent	55 €		45 €	
NOS 4 FORMULES				
	TOUTES OPTIONS	WEEK END	FORME	COOL
	<i>tout le planning</i>	<i>samedi et/ou dimanche</i>	<i>tout le planning niv1&2 à volonté</i>	<i>2 sorties/sem x 1h30</i>
<i>la formule revient à €/la semaine</i>	17 €	13 €	17 €	13 €
	39 semaines			
à remettre à l'inscription : 3 chèques* rajouter l'adhésion sur le 1er, à l'ordre de "So Swing"	3 x 221€	3 x 169€	3 x 221€	3 x 169€
En 1 seul paiement <i>Paiement chèque ou virement**</i>	663 €	507 €	663 €	507 €
	*Si 3 chèques : enct à l'inscription (pas avant 01/09/26) + le 01/01 + le 01/04			
	**SO SWING - IBAN - FR8220041010125502733X03328 - BIC PSSTFRPPSCE			
TARIF FAMILLE / A PARTIR DE 2 PERS. Réduction moins 4% sur total formules, hors adhésions, à partir de 2/pers de la même famille				
	TOUTES OPTIONS	WEEK END	FORME	COOL
	<i>tout le planning</i>	<i>samedi et/ou dimanche</i>	<i>tout le planning niv1&2 à volonté</i>	<i>2 sorties/sem x 1h30</i>
	39 semaines			
à remettre à l'inscription : 3 chèques* rajouter l'adhésion sur le 1er, à l'ordre de "So Swing"	3 x 212€	3 x 162€	3 x 212€	3 x 162€