

AU SOMMAIRE

Du côté des sections

- **Section Pilates** : trêve estivale et reprise des cours le 03/09 Page 1
- **Section Escalade** : retour sur le voyage à Kalymnos (Grèce) Pages 2-3
- **Section Volley-ball** : bilan de la saison 2025-2026 Page 4

Du côté de la billetterie

- **Cercles de la Forme** : participez à **Paris en Seine** du 06/07 au 30/08 Page 5
- **Cercles de la Forme** : 2 mois offerts pour l'achat d'un abonnement annuel Page 6

Section Pilates

Trêve estivale...

Les cours de PILATES s'arrêtent durant les mois de Juillet et Août et reprendront dès le **Jeudi 3 septembre à 17 h.**

Les exercices proposés s'adaptent à vos possibilités et chacun-e progresse à son rythme dans la joie et la bonne humeur !

N'hésitez pas à pousser la porte du gymnase pour prendre contact et faire un cours d'essai.

Je reste joignable sur mon téléphone et par mail durant les vacances et je pourrai répondre à vos questions.

Bonnes vacances !

Elisabeth Abdesselam

06 80 18 63 69

elisabeth.abdesselam@free.fr



Section Escalade

Retour sur le voyage à Kalymnos (Grèce)

Pendant une semaine de juin ensoleillée, nos compères sont partis grimper sur une île connue mondialement dans le milieu de l'escalade pour son calcaire exceptionnel : Kalymnos.

Entre deux ou trois sessions de baignade dans les eaux chaudes de la mer Égée et des repas à base de feuilles de vigne, féta et pita gyros engloutis sans modération, on a quand même réussi à trouver un peu (beaucoup) de temps pour grimper. Notre mono nous a même avoué qu'on avait réussi à le fatiguer.

La petite troupe a accompli de belles prouesses sur le calcaire grec. Roméo a réussi à atteindre le 7a dès sa deuxième tentative dans "Melodrama", ce qui lui a valu le statut de champion de la troupe. Au-delà des exploits, l'équipe a aussi affronté sa peur en s'attaquant à des voies de 40 m de hauteur au-dessus d'un terrain déjà bien pentu surplombant la mer. Sensations garanties !



Clélie, l'infatigable, a sûrement explosé le record du nombre de voies grimpées sur la semaine. Nicolas, lui, restera dans les mémoires pour son temps de préparation légendaire avant chaque voie. Quant à Lucas, on retiendra surtout ses grimaces expressives à chaque mouvement sur la falaise. Et puis il y avait Raïna, à la ramasse dans les marches d'approche... mais un talent indéniable pour agacer le moniteur quand il grimpe !

Suite à la page suivante ...

Le rocher de l'île nous a offert une variété de falaises remarquable ! De la paroi verticale très "prisu", à la dalle façon crépi, il y en avait pour tous les goûts. Mais ce sont surtout les concrétions formant les fameuses "colonnettes", remarquablement préservées, qui font la réputation de l'île. Tout simplement impossible de grimper dans ce genre de formation ailleurs en Europe à un niveau si accessible (dès le 6e degré) !

Kalymnos vaut le détour à elle seule : entre les chats errants hyper affectueux qui viennent réclamer des caresses à chaque coin de rue, le petit marché d'éponges locales et les chèvres qui se baladent tranquillement au pied des falaises, l'île a son lot de charmes. Ce qui a donné à certains des envies de prolongation indéfinie du séjour... Tout simplement "majeur".



Un grand **merci** à Clélie pour l'organisation de ce voyage. Et c'est là tout l'esprit de notre section : n'hésitez pas, vous aussi, à proposer un voyage si une destination vous fait rêver.

Envie de nous rejoindre ?

Que vous soyez débutant curieux ou grimpeur aguerri en quête de nouveaux partenaires de cordée, notre section escalade est faite pour vous. Entre les sorties en falaise, les voyages comme celui-ci et la bonne ambiance qui va avec, il y a forcément une place pour vous parmi nous.



À venir : voyage dans le Vercors du 8 au 11 octobre 2026

Répondez vite [au sondage](#), les places sont limitées !

Renseignements : asco-escalade@onera.fr

Section Volley-ball

Bilan de la saison 2025-2026

La saison de volleyball 2025-2026 s'est clôturée le jeudi 02 juillet dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Les neuf équipes ayant participé au championnat inter entreprise ZIPEC se sont retrouvées autour d'un pot de l'amitié pour partager un dernier moment ensemble avant la pause estivale.

Cette saison a été une belle réussite.

L'équipe ONERA termine à une honorable 5^{ème} place mais nourrit déjà de grandes ambitions et mettra tout en œuvre pour s'inviter sur le podium la saison prochaine.



Rendez-vous à la rentrée pour de nouvelles aventures sportives !



Informations : [Cédric LOPES](#)



Partenariat – Les Cercles de la Forme

Paris en Seine – été 2026

Du 6/07 au 30/08, en partenariat avec la ville de Paris retrouvez nous à Paris en Seine avec notre équipe de coachs pour une séance de fitness, danse, renforcement musculaire en bord de seine (gratuit et ouvert à tous, sur réservation).

Entre collègues, amis, en famille venez nombreux vous dépensez dans un cadre magique.

📍 Où ?

Rives de Seine - Virage Sully

📅 Quand ?

Tous les jours
de 10h00 à 18h00

📄 Infos et réservation :

[ici](#) ou [ici](#)



Circle
Club

Contact : [Fabrice ZENNARO](#)



Promotions – Les Cercles de la Forme

Offre promotionnelle du mois de juillet 2026 : $12 + 2 = 14$!

En juillet, Les Cercles vous offrent 2 mois ($12 + 2 = 14$ mois) pour une validation de votre contremarque CERCLE 1 an en club **jusqu'au 31/07/2026**.

FORMULE CERCLE 1 AN (628€ TTC tarif public)

- Accès illimité 7j/7 aux 29 clubs Cercle de la Forme & Circle Club à Paris IDF et 10 clubs à Montpellier
- Machines cardio connectées Technogym (TV-WEB-SMARTPHONE)
- Pack BOOST inclus (2 séances d'entraînement de 45 min seul avec un coach)
- Studio de Functional-Training
- Studio de CYCLING (RPM)
- Dojos (Arts Martiaux)
- Suspension de 30 jours par an pour vos vacances
- DUO PASS (tous les vendredis, samedis & jours fériés)



Renseignements auprès du commercial : [Fabrice Zennaro](#) / 01 53 81 10 49

Billetterie → Prendre contact avec le [bureau ASCO](#)

ESCALADE

Tickets à prix subventionnés dans les salles de blocs et de voies :

- ARKOSE (9 € au lieu de 16 €)
- CLIMB UP (11,40 € au lieu de 17 €)



PISCINE LA VAGUE - PALAISEAU

Tickets pour la piscine "La Vague" aux tarifs CSE :

- 46,72 € - 12 entrées "aquatique" (soit env. -25 %)
- 108,57 € - 12 entrées "aquatique" et espace bien être (soit env. -25 %)
- 648,50 € pass annuel (délai 1 semaine, règlement en 3x possible)



TRAINING MUSCULATION

Abonnements annuels pour les salles **LES CERCLES DE LA FORME** sont disponibles au secrétariat.

- 350 € annuel - règlement en 3x possible
- 3 mois offerts ($12 + 3 = 15$ mois)



CERCLES
DE LA FORME

Circle
Club

