

Rendez-vous devant la piscine.

De 14 h à 16 h

**ACTIVITÉ FAMILLE – Mini-golf parents/enfants**

**ENFANTS/ADULTES**

Pratique du mini-golf en famille.

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

## MERCREDI 16 AOÛT

De 16 h à 16 h45 et de 17 h30 à 18 h15

**BIEN-ÊTRE EN EXTÉRIEUR - Relaxation/stretching**

**ADULTES**

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être. Permet d'améliorer sa posture et d'évacuer le stress.

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous à la piscine.

De 17 h à 18 h

**FITNESS – Workout**

**ADULTES**

Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures à l'aide de combinaison de mouvements naturels que l'on utilise au quotidien : s'accroupir, ramasser ou soulever des objets, courir, sauter, porter des objets lourds, etc.

- Parc omnisports Youri-Gagarine, salle de fitness. Rendez-vous à la piscine.

## VENDREDI 18 AOÛT

De 14 h à 16 h

**SPORT INDIVIDUEL – Tennis**

**ENFANTS**

Le tennis est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (on parle alors de jeu en simple) soit quatre joueurs qui forment deux équipes de deux (on parle alors de jeu en double).

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

De 14 h à 16 h

**ACTIVITÉ FAMILLE - Initiation au tir à l'arc**

**ENFANTS/ADULTES**

Initiation à la technique du tir à l'arc avec des flèches ventouses.

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine. Venir en tenue de sport.



## LUNDI 21 AOÛT

De 14 h à 16 h

**ACTIVITÉ FAMILLE - Rando vélo famille**

**ENFANTS/ADULTES**

Circuit vélo pour l'ensemble de la famille.

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine. Il est impératif d'avoir son propre vélo.

De 18 h à 20 h

**FITNESS – Boot camp**

**ADULTES**

Séances de type fractionnées avec des exercices cardiovasculaires et du travail en poids de corps.

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

## JEUDI 24 AOÛT

De 14 h à 17 h30

**ACTIVITÉ FAMILLE – Olympiades**

**ENFANTS/ADOS/ADULTES**

Ateliers sportifs et ludiques.

- Rendez-vous au parc omnisports Youri-Gagarine.

## VENDREDI 25 AOÛT

De 15 h à 16 h et de 16 h à 17 h

**BIEN-ÊTRE – Techniques respiratoires et de relaxation**

**ADOLESCENTS/ADULTES**

Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

De 17 h à 18 h

**FITNESS – Workout**

**ADULTES**

Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures à l'aide de combinaison de mouvements naturels que l'on utilise au quotidien : s'accroupir, ramasser ou soulever des objets, courir, sauter, porter des objets lourds, etc.

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.



# ANIMATIONS SPORTIVES

10 JUILLET  
25 AOÛT

2023

Gratuit et sans inscription | Renseignements au 02.35.66.64.91 ou à l'accueil de la piscine Marcel-Porzou.

Pour chaque activité, il est demandé de venir en tenue de sport (notamment avec des baskets).

Les animations proposées les 10 et 11, 24 et 25 août sont organisées dans le cadre de L'espace d'un été.

## LUNDI 10 JUILLET

De 14 h à 16 h30

**ACTIVITÉ FAMILLE – Ultimate**

**ENFANTS/ADULTES**

L'ultimate est un sport collectif utilisant un disque ou « frisbee », opposant deux équipes. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse.

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

De 14 h à 15 h et de 15 h30 à 16 h30

**ACTIVITÉ CORPORELLE – Relaxation**

**ADULTES**

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être. Permet d'améliorer sa posture et d'évacuer le stress.

- Parc omnisports Youri-Gagarine, salle de fitness.

## MERCREDI 12 JUILLET

De 14 h à 16 h

**RANDONNÉE SPORTIVE – Marche nordique**

**ADULTES**

Marche rapide avec l'aide de bâtons.

- Forêt. Rendez-vous à la Sapinière. Attention, venir avec ses propres bâtons de marche.

De 17 h à 18 h

**FITNESS – Workout**

**ADULTES**

Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures à l'aide de combinaison de mouvements naturels que l'on utilise au quotidien : s'accroupir, ramasser ou soulever des objets, courir, sauter, porter des objets lourds, etc.

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous à la piscine.

## LUNDI 17 JUILLET

De 14 h à 16 h

**SPORT INDIVIDUEL – Tennis**

**ENFANTS**

Le tennis est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (on parle alors de jeu en simple), soit quatre joueurs qui forment deux équipes de deux (on parle alors de jeu en double).

- Parc omnisports Youri-Gagarine. Rendez-vous à la piscine.

De 15 h à 16 h et de 18 h à 19 h

**ACTIVITÉ CORPORELLE - Gym dynamique**

**ADULTES**

Cours complet de culture physique dans lequel chaque partie du corps est sollicitée, souvent avec des accessoires (bâtons, cerceaux, ballons...).

- Parc omnisports Youri-Gagarine, salle d'arts martiaux. Rendez-vous devant le Cosum.

## MERCREDI 19 JUILLET

De 14 h à 16 h

**ACTIVITÉ FAMILLE – Randonnée**

**ENFANTS/ADULTES**

Randonnée pédestre en forêt.

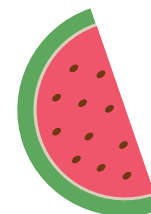
- Rendez-vous à la Sapinière.

De 18 h à 19 h

**FITNESS – Cardio dynamique**

**ADULTES**

Cours ludique et varié (CAF, TRX, abdos fit, corde à sauter...), alternant du renforcement musculaire et



du cardio.

- Parc omnisports Yuri Gagarine, salle de fitness.

## VENDREDI 21 JUILLET

De 14 h à 16 h

**SPORT COLLECTIF - Match de volley en extérieur**

**ENFANTS/ADULTES**

Match de volley en extérieur sur la pelouse devant la piscine.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant l'entrée de la piscine.

De 16 h à 16 h 45 et de 17 h 30 à 18 h 15

**BIEN-ÊTRE EN EXTÉRIEUR - Relaxation/stretching**

**ADULTES**

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être. Permet d'améliorer sa posture et d'évacuer le stress.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous à la piscine.

## LUNDI 24 JUILLET

De 14 h à 16 h

**SPORT COLLECTIF - Foot 3x3**

**ENFANTS**

Match de football en 3 contre 3 sur la pelouse devant la piscine.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant l'entrée de la piscine.

De 15 h à 16 h

**ACTIVITÉ CORPORELLE - Gym d'entretien**

**ADULTES**

Séance de gymnastique adaptée plus particulièrement aux seniors. Travail de l'ensemble du corps, sans trop d'intensité.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine, salle d'arts martiaux. Rendez-vous devant le Cosum.

## MERCREDI 26 JUILLET

De 14 h à 15 h

**ACTIVITÉ FAMILLE - Randonnée**

**ENFANTS/ADULTES**

Randonnée pédestre dans la forêt.

- Rendez-vous à la Sapinière.

De 14 h 30 à 16 h 30

**ACTIVITÉ FAMILLE - Rando vélo famille**



**ENFANTS/ADULTES**

Circuit vélo pour l'ensemble de la famille.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine. Il est impératif d'avoir son propre vélo.

## VENDREDI 28 JUILLET

De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h

**BIEN-ÊTRE - Stretching en extérieur**

**ADULTES**

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être. Permet d'améliorer sa posture et d'évacuer le stress.

- Bois du Val-l'Abbé. Rendez-vous sur le parking du bois du Val-l'Abbé. Venir en tenue de sport.

De 18 h à 19 h

**FITNESS - Circuit training**

**ADULTES**

Enchaînement de différents ateliers de courte durée dans la salle d'appareils afin d'engager une base cardio importante et un renforcement musculaire conséquent.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine, salle d'appareils. Rendez-vous dans le hall de la piscine.

## LUNDI 31 JUILLET

De 14 h à 16 h

**SPORT INDIVIDUEL - Tennis**

**ENFANTS**

Le tennis est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (on parle alors de jeu en simple), soit quatre joueurs qui forment deux équipes de deux (on parle alors de jeu en double).

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

De 14 h à 16 h

**SPORT INDIVIDUEL - Initiation au tir à l'arc**

**ENFANTS/ADULTES**

Initiation à la technique du tir à l'arc avec des flèches ventouses.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

## MERCREDI 2 AOÛT

De 14 h à 15 h et de 15 h 30 à 16 h 30

**ACTIVITÉ CORPORELLE - Relaxation**

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente

et bien-être. Permet d'améliorer sa posture et d'évacuer le stress.

- Parc omnisports Yuri Gagarine, salle de fitness. Rendez-vous dans le hall de la piscine. Venir en tenue de sport. Adultes.

De 14 h à 16 h

**RANDONNÉE SPORTIVE - Marche nordique**

**ADULTES**

Marche rapide avec l'aide de bâtons.

- Forêt. Rendez-vous à la Sapinière. Attention, venir avec ses propres bâtons de marche.

## VENDREDI 4 AOÛT

De 14 h à 16 h

**SPORT INDIVIDUEL - VTT en forêt**

**ADOLESCENTS**

Séance de VTT en forêt. Découverte de parcours, initiation ou perfectionnement.

- Rendez-vous devant la piscine. Il est impératif d'avoir son propre vélo.

De 14 h 30 à 15 h 30 et de 15 h 30 à 16 h 30

**SPORT INDIVIDUEL - Athlétisme**

**ENFANTS**

Développer la motricité et le sens de l'équilibre par l'apprentissage de la course, du lancer et du saut.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

## LUNDI 7 AOÛT

De 14 h à 15 h et de 16 h à 17 h

**FITNESS - Step ados 12-17 ans**

**ADOLESCENTS**

Séance de fitness, avec comme support une petite marche, l'exercice étant de la monter et de la descendre à un rythme plus ou moins énergique.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous dans le hall de la piscine.

De 14 h à 16 h

**SPORT COLLECTIF - Thèque**

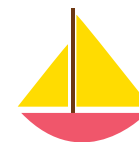
**ENFANTS**

La thèque est un jeu sportif similaire au base-ball.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

## JEUDI 10 AOÛT

De 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h



**BIEN-ÊTRE - Stretching en extérieur**

**ADULTES**

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être. Permet d'améliorer sa posture et d'évacuer le stress.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

De 16 h à 17 h

**BIEN ÊTRE/FITNESS - Renforcement musculaire**

**ENFANTS/ADULTES**

Enchaînement d'exercice au poids de corps permettant un travail fonctionnel.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.

De 17 h à 18 h

**FITNESS - Bootcamp**

**ADULTES**

Séances de type fractionnées avec des exercices cardiovasculaires et du travail en poids de corps.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine. Rendez-vous devant la piscine.



## VENDREDI 11 AOÛT

De 14 h à 16 h

**ACTIVITÉ FAMILLE - Randonnée à partir de 8 ans**

**ENFANTS**

Randonnée pédestre en forêt.

- Rendez-vous à la Sapinière.

De 15 h à 17 h

**FITNESS - Circuit training**

**ADULTES**

Enchaînement différents ateliers de courte durée dans la salle d'appareils afin d'engager une base cardio importante et un renforcement musculaire conséquent.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine, salle d'appareils. Rendez-vous devant la piscine.

## LUNDI 14 AOÛT

De 14 h à 16 h

**SPORT COLLECTIF - Basket**

**ENFANTS/ADOS/ADULTES**

Le basket-ball est un sport collectif de balle opposant deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire. L'objectif de chaque équipe est de faire passer un ballon au sein d'un arceau de 45 cm de diamètre.

- Parc omnisports Yuri-Gagarine, salle d'appareils.