Sport à la fraîche

3 juin 2024

Sport

La Ville vous propose, sur les îles, des activités ludiques et sportives à la fraîche ! Elles sont organisées et encadrées par des animatrices sportives municipales.

Inscription obligatoire en bas de page.

Pilates

Renforcement, respiration et concentration.

Vendredi 19 juillet, 10 h 30

Course d'orientation

Découverte des îles en marchant ou en courant.

Mardi 23 juillet, 10 h 30

Gym douce et stretching

Remise en forme et cardio maîtrisé.

Vendredi 26 juillet, 10 h 30

Run and Bike

Course en alternance par deux, footing et vélo (venir avec son vélo).

Mardi 30 juillet, 10 h 30

Relaxation

Moment calme et apaisant.

Vendredi 2 août, 10 h 30

Pilates

Renforcement, respiration et concentration.

Mardi 6 août, 10 h 30

Flag rugby

Initiation au rugby sans contact.

Vendredi 9 août, 10 h 30

Gym douce et stretching

Remise en forme et cardio maîtrisé.

Mardi 13 août, 10 h 30

Ultimate

Initiation à ce jeu et au maniement du freesby.

Mardi 20 août, 10 h 30

Run and Bike

Course en alternance par deux, footing et vélo (venir avec son vélo).

Vendredi 23 août, 10 h 30

Course d'orientation

Découverte des îles en marchant ou en

courant.

Mardi 27 août, 10 h 30

FORMULAIRE D'INSCRIPTION (Les données personnelles demandées ici ne seront utilisées qu'en cas de changement d'horaire ou annulation afin de vous prévenir.(Nécessaire)

E-mail(Nécessaire)

Saisissez un e-mail Confirmez l'e-mail

Téléphone(Nécessaire)

Activités

- Pilates (19/07)
- Course d'orientation (23/07)
- Gym douce et stretching (26/07)
- Run and bike (30/07)
- Relaxation (02/08)
- Pilates (06/08)
- Flag rugby (09/08)
- Gym douce et stretching (13/08)
- Ultimate (20/08)
- Run and bike (23/08)
- Course d'orientation (27/08)

Envoyer

■