

VOS RENCONTRES DE LA FORME



Vous avez envie de bouger un peu, de (re)faire du sport et/ou de partager un moment avec d'autres personnes ? Alors, ces rencontres de la forme sont faites pour vous !

Une fois par semaine, Nadège, Stéphanie, Fabien et Kamel, les éducateurs sportifs de la commune, vous invitent à partager un moment d'activités physiques cool et convivial.

Sans inscription, venez directement sur place, en fonction de vos envies, de vos disponibilités...



DE SEPTEMBRE
A DECEMBRE 2026

Gratuit
Ouvert à tous
Quelque soit votre
niveau, votre âge

DE SEPTEMBRE A DECEMBRE				
Jour	Horaires	Lieu	Activité	
Lundi 28 septembre	15h30-16h30	Parc Simon Berger	Fitness au Parc*	Marche alternée avec des exercices de fitness
Mardi 6 octobre	10h00-11h00	Salle polyvalente	Gym douce (Dans le cadre de la semaine bleue)	Mobilité articulaire et stretching
Mercredi 14 octobre	14h00-15h30	Parking salle omnisports	Rando cool*	Randonnée sans dénivelé (entre 3 et 5 kms)
Jeudi 5 novembre	14h30-16h00	Parking du collège	Marche nordique*	Marche dynamique avec bâtons
Mardi 10 novembre	10h30-11h30	Dojo	Gym douce	Mélange d'exercices de pilates, yoga et stretching
Mercredi 18 novembre	16h00-17h00	Salle omnisports (arts martiaux)	Forme et Art Martiaux	Exercices issus des arts martiaux permettant d'améliorer sa forme
Lundi 23 novembre	10h00-11h00	Salle polyvalente	Gym sur "chaise"	Petits exercices de mobilité et de renforcement musculaire
Jeudi 3 décembre	14h00-15h30	Salle omnisports	Tir à l'arc**	Initiation au tir à l'arc
Lundi 7 décembre	14h30-15h30	Salle omnisports (arts martiaux)	Stretching	Exercices doux d'assouplissement
Vendredi 18 décembre	10h30-11h30	Salle omnisports	A vos ballons !	Exercices et jeux avec des ballons

* Les sorties prévues en extérieur seront annulées en cas de mauvais temps.

**Attention : inscription obligatoire au numéro ci-dessous
Renseignements : Service des sports au 04 50 32 57 67