

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, 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...



D'AVRIL
A JUIN
2026

Gratuit
Ouvert à tous
Quel que soit votre
niveau ou votre âge

Programme au verso



D'avril à juin 2026

Jour	Horaires	Lieu	Activités	
Vendredi 17 avril	10h00 - 11h30	Salle polyvalente	Atelier jonglage et mouvements ⁽¹⁾	Avec des artistes professionnels, dans le cadre du festival des Arts du Cirque de Faverges-Seythenex
Mardi 21 avril	14h30 - 15h30	Dojo	Gym douce	Mélange d'exercices de pilates, yoga et stretching
Mercredi 29 avril	14h30 - 15h30	Salle omnisports	Forme et Arts Martiaux	Exercices issus des arts martiaux permettant d'améliorer sa forme
Jeudi 7 mai	10h30 - 11h30	Parc Simon Berger	Fitness au parc*	Exercices sur les appareils de fitness en libre service du parc
Mardi 12 mai	14h30 - 16h00	Parking du collège	Rando dynamique	Randonnée avec peu de dénivelé (environ 5 km)
lundi 18 mai	10h30 - 11h30	Salle omnisports (gymnase)	A vos ballons !	Exercices et jeux avec des ballons
Jeudi 28 mai	14h00 - 15h30	Parking Ecole G. Kolinka	Marche nordique*	Marche dynamique avec bâtons
Lundi 1er juin	10h00 - 11h00	Salle polyvalente	Gym douce	Mélange d'exercices de pilates, yoga et stretching
Mercredi 10 juin	16h00 - 17h00	Parking salle omnisports	Rando cool*	Randonnée avec peu de dénivelé
Vendredi 19 juin	14h00 - 15h30	Salle omnisports	Tir à l'arc ⁽¹⁾	Initiation au tir à l'arc
Jeudi 25 juin	10h00 - 11h30	Parking salle omnisports	Vélo*	Parcours d'agilité et petite randonnée

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

(1) : Attention ! inscription obligatoire au numéro ci-dessous pour l'Atelier jonglage et mouvements, et pour le tir à l'arc
Renseignements : Service des sports au 04 50 32 57 67