

SPORT SANTÉ

BOUGE TON CORPS



MARDI 10H00 > 11H30

sport plaisir partage

Initiation, reprise en douceur d'une activité sportive

Séance encadrée par un professionnel

Tous les mardis d'avril à juin et de septembre à décembre

En accès libre / ouvert aux adultes de plus de 18 ans

Sur inscription / nombre de place limité

SPORT SANTÉ



BOUGE TON CORPS

MARDI 10H00 > 11H30

sport plaisir partage

Initiation, reprise en douceur d'une activité sportive

Séance encadrée par un professionnel

Tous les mardis de mai à juin

En accès libre / ouvert aux adultes

Sur inscription / nombre de place limité

BOUGE TON CORPS : DU SPORT, OUI... MAIS EN DOUCEUR !

Bouge ton corps propose des séances d'activités physiques adaptées et encadrées par un professionnel. Les ateliers ont lieu tous les mardis hors périodes de vacances scolaire. Le programme est susceptible d'être modifié selon les conditions météorologiques.

Prévoir de l'eau et une tenue adaptée en fonction du lieu de l'atelier.

PROGRAMMATION MAI ET JUIN 2023
mardi de 10h00 à 11h30



2/05

Tour du monde (remise en forme)
aux Rives du Thouet
RDV : Espace Jacques Percereau
(Quartier du Chemin Vert)

9/05

Ultimate (frisbee)
RDV : au Petit Souper
(Saint-Hilaire-Saint-Florent)

16/05

Jeux de ballons (basket, handball...)
RDV : au Petit Souper
(Saint-Hilaire Saint-Florent)

23/05

Hockey, flag, rando
lieu : au stade Offard
(île Offard)

30/05

Vélo
lieu : au stade du Clos Coutard
(Hauts Quartiers)

6/06

Descente de la Loire en Canoë
lieu : base nautique de Millocheau
9h30 > 13h30 (prévoir pique-nique)