

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

14.09.2026 > 19.06.2027



Vous souhaitez reprendre une activité sportive en douceur ? Maintenir votre santé physique et mentale ? Rejoignez-nous pour des activités sportives **gratuites** et **sans inscription** !

LUNDI - 8h45 > 9h45

Gymnastique douce - Dojo (*Palais des sports*)

Pratique favorisant l'équilibre, la souplesse, la coordination et la mobilité articulaire.

11h > 12h

Sport sur chaise - Gymnase (*Palais des sports*)

Renforcement musculaire du corps : prévention des chutes et lutte contre la sarcopénie.

14h30 > 15h30

Sport mémoire - Dojo (*Palais des sports*)

Activité sportive ludique. Travail de mémoire, de réactivité et de concentration.

MARDI - 11h30 > 13h15

Pickeball - Gymnase (*Palais des sports*)

Activité découverte d'un jeu de raquette : développement de l'adresse et de la vivacité.



15h30 > 16h15

Parenthèse bien-être - Dojo (*Palais des sports*)

Séance axée sur la décompression mentale et le relâchement corporel.

MERCREDI - 9h30

Marche douce - Rendez-vous Palais des sports

Reprenez une activité à votre rythme pour améliorer votre condition physique, créer du lien et reprendre confiance.

11h30 > 12h30

Boxe santé - Dojo (*Palais des sports*)

Découverte de la boxe : prise de confiance et amélioration du capital santé.



JEUDI - 11h30 > 12h30 et 12h30 > 13h30

Sport sur chaise - Gymnase (*Palais des sports*)

Renforcement musculaire du corps : prévention des chutes et lutte contre la sarcopénie.

VENDREDI - 10h > 11h et 11h > 12h

Marche cardio - Stade (piste d'athlétisme)

Situations physiques axées sur l'amélioration des capacités cardio respiratoires. Un suivi individuel est établi sur l'année complète lors d'une pratique régulière.