

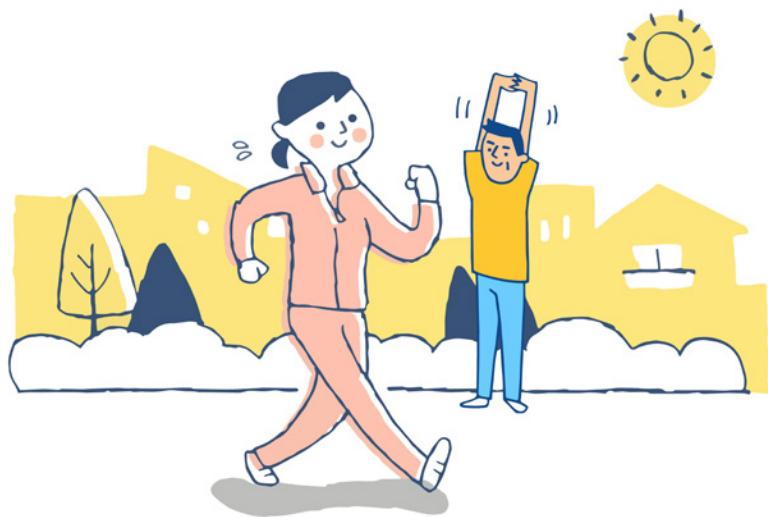
Sportez-vous BIEN !

LES
LUNDIS
9^H30 - 11^H30

Activités d'octobre 2021 à juin 2022
à Châtelleraut

Reprenez une activité physique en douceur.
Lors des ateliers variés et adaptés, des encadrants qualifiés vous accompagnent
dans une ambiance conviviale.

Bougez pour votre santé



★ BILAN DE FORME ▲ MARCHÉ ET ÉTIREMENTS
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ■ ORIENTATION
♥ ÉNERGIE, GESTUELLE ET RESPIRATION

CONTACTS : 05 49 23 70 44

animation.sportive@ville-chatelleraut.fr



ville-chatelleraut.fr

VILLE DE
Châtelleraut

ACTIVITÉS PROPOSÉES



BILAN DE FORME

Évaluer son potentiel physique
Salle Omnisports - Route de Nonnes



MARCHE ET ÉTIREMENTS

Au rythme de chacun
Lac de la forêt



ORIENTATION

Se diriger à l'aide d'une carte au cours
d'une marche, suivie d'une séance d'étirements
Lac de la forêt



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Préparation physique générale
Salle Omnisports - Route de Nonnes



ÉNERGIE, GESTUELLE ET RESPIRATION

Mouvements lents à base d'exercices
de respiration
Salle Omnisports - Route de Nonnes



GYMNASTIQUE ET MOTRICITÉ

Circuit d'ateliers de coordination
Salle Omnisports - Route de Nonnes



INSCRIPTION

● POUR QUI ?

Les + de 18 ans

● QUAND, OÙ, COMMENT ?

Lundis 20 et 27 septembre de 9h30 à 11h30
Salle Omnisports (Route de Nonnes à Châtellerault)
avec un certificat médical de non contre-indication
à la pratique sportive.

● COMBIEN ÇA COÛTE ?

40€

L'adhésion est réglable par chèque ou espèce
directement le jour de l'inscription.



COVID 19

Information sur place
ou sur ville-chatellerault.fr



N'oubliez pas votre tenue de sport,
vos baskets et votre bouteille d'eau

PLANNING

Période 1

Souffle et endurance

- ★ 20 septembre
- ★ 27 septembre
- ♥ 4 octobre
- ♥ 11 octobre
- ▲ 18 octobre
- ▲ 8 novembre
- ☀ 15 novembre
- ☀ 22 novembre

Période 2

Souffle et endurance

- ♥ 29 novembre
- ★ 6 décembre
- ♥ 10 janvier
- ▲ 17 janvier
- ☀ 24 janvier
- ▲ 31 janvier

Période 3

Force et motricité

- 7 février
- 28 février
- 7 mars
- 14 mars
- 21 mars
- 28 mars

Période 4

Souplesse et agilité

- 4 avril
- 2 mai
- 9 mai
- 16 mai
- 23 mai
- ★ 30 mai

Planning modifiable si intempéries