

Temps libre

L'Office du Sport propose une variété d'activités physiques pour les adultes, dans la journée.

Elles sont encadrées par des animateurs diplômés d'un Brevet d'État qui adaptent les activités, pour les rendre accessibles à tous, dans un esprit de loisir et de convivialité.

L'adhésion permet de pratiquer autant d'activités différentes que vous le souhaitez !

Le but est de permettre à chacun de s'entretenir en fonction de ses envies et de son niveau.

L'éventail est assez large puisqu'il offre aussi bien des activités dites douces que des activités "dynamiques". Chacun peut y trouver son agrément.

Plein Air

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Marche (3 allures)	14h					1h30
Marche nordique (3 allures)					14h	1h30
Golf (2 niveaux)			9h30 10h30 11h30	13h30 14h30 15h30		1h
Vélo (2 allures)		14h				1h30

Sportives

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Badminton (2 niveaux)				8h45 10h 11h15		1h15
Volley	8h45					1h15
Tennis (2 niveaux)				14h 15h		1h

Entretien en salle

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Pilates	11h 14h	10h 11h	10h		9h 10h30	1h
Gym d'entretien	9h 10h	9h 10h 13h45	9h			1h
Renforcement musculaire				8h45 10h30 14h30	9h 10h	1h
Étirement et renforcement du dos	10h15 11h	9h 11h	11h			45 mm
Gym douce	10h 11h	9h 10h	10h	10h30	10h 10h30	1h

Détente

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Stretching				9h45 11h30 15h30	9h45 10h30 11h30	45 mm
Yoga	9h 10h 11h			13h30		1h
Sophrologie (2 niveaux)				10h 11h 14h		1h

Autres

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Aquagym		8h 14h 14h45		8h 12h45 13h30		45 mm
Multi-danses			10h		10h30	1h15
Cycles de découverte		1 ^{er} trimestre 14h30 - Zumba				1h
		2 ^e trimestre 13h45 - Equilibre				1h30
		2 ^e trimestre 15h15 - Swissball				1h

L'heure indiquée correspond au début du cours.

Ce programme peut être modifié en fonction des disponibilités. Chaque activité ne pourra se pratiquer qu'une fois par semaine lors de l'inscription, (veillez à bien préciser le créneau retenu).