

# 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, Kelly, 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

2025

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

## D'AVRIL A JUIN 2025

jour	Horaires	Lieu	Activités	
<b>Mercredi 2 avril</b>	14h30-15h30	Parking salle omnisports	<b>Marche et mobilité articulaire*</b>	Marche entrecoupée de petits exercices de mobilité articulaire
<b>Mardi 8 avril</b>	10h00-11h00	Salle polyvalente	<b>Gym douce</b>	Mélange d'exercices de pilates, yoga et stretching
<b>Lundi 14 avril</b>	15h00-16h00	Parc S. Berger	<b>Fitness au parc**</b>	Exercices sur les appareils de fitness en libre service du parc
<b>Vendredi 25 avril</b>	16h00-17h30	Salle Polyvalente	<b>Initiation "Arts du Cirque"</b>	Avec des artistes professionnels, dans le cadre du festival des Arts du Cirque de Faverges-Seythenex
<b>Vendredi 9 mai</b>	17h30-18h30	Salle omnisports	<b>Forme et Arts Martiaux</b>	Exercices issus des arts martiaux permettant d'améliorer sa forme
<b>Mardi 13 mai</b>	10h00-11h30	Parking Ecole G. Kolinka	<b>Marche nordique*</b>	Marche dynamique avec bâtons
<b>Lundi 19 mai</b>	15h00-16h00	Salle omnisports	<b>A vos ballons !</b>	Exercices et jeux avec des ballons
<b>Jedi 5 juin</b>	9h00-10h00	Dojo	<b>Gym douce</b>	Mélange d'exercices de pilates, yoga et stretching
<b>Mercredi 11 juin</b>	10h00-11h30	Parking salle omnisports	<b>Rando cool*</b>	Randonnée avec peu de dénivellée
<b>Jedi 19 juin</b>	14h30-16h00	Parking salle omnisports	<b>Vélo*</b>	Parcours d'agilité et petite randonnée
<b>Vendredi 27 juin</b>	9h00-10h15	Salle omnisports	<b>Tir à l'arc***</b>	Initiation au tir à l'arc

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

\*\* repli salle polyvalente en cas de pluie

\*\*\*Attention : inscription obligatoire au numéro ci-dessous

Renseignements : Service des sports au 04 50 32 57 67