



Juillet



Lundi 15 juillet

- ✓ **MARCHE à 9h00** (18/+60 ans)
Site Fête le Mur (durée : 1h30 ou 3h00 selon parcours choisi)
parcours de 3 à 5km ou de 5 à 9km
- ✓ **CUISINE** (pour amateur de pâtisserie) à **10h00** (7/10 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 2h00)
- ✓ **ATELIER CREA ZIK** (créer des rythmes avec son corps et sa voix) à **14h00** (11/+60 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 3h00) - **Renseignements et réservation obligatoire : 06 37 77 63 03**
- ✓ **RAGGA DANCE HALL** (maîtrise du rythme et du mouvement) à **14h00** (7/10 ans) et **15h00** (11/17 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 1h30)
- ✓ **TENNIS DE TABLE** à **15h00** et **16h30** (11/+60 ans)
Gymnase Benjamin Bernard (durée : 1h30)

Mardi 16 juillet

- ✓ **MULTISPORTS** (éveil et jeux sportifs) à **9h00** (3/10 ans)
Gymnase René Rousselle (durée : 1h30)
- ✓ **CUISINE** (pour amateur de pâtisserie) à **10h00** (7/10 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 2h00)
- ✓ **ATELIER CREACORPS** (parent-enfant réalisation d'une œuvre commune) à **14h00** (5/60 ans)
(atelier créatif ado-adulte) à **14h00** (+60 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 3h00)
- ✓ **TOURNOI DE FOOTBALL*** à **15h00**
Stade Pozoblanco (durée : 3h00)
- ✓ **RAGGA DANCE HALL** (maîtrise du rythme et du mouvement) à **14h00** (7/10 ans) et **15h00** (11/17 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 1h30)

Mercredi 17 juillet

- ✓ **PILATES*** (inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique) à **9h00** ou **10h30** (18/+60 ans)
Parc Chapu (durée : 1h30)
- ✓ **CUISINE** (pour amateur de pâtisserie) à **10h00** (7/10 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 2h00)

- ✓ **ATELIER CREACORPS** (parent-enfant réalisation d'une œuvre commune) à **14h00** (5/60 ans)
(atelier créatif ado-adulte) à **14h00** (+60 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 3h00)
- ✓ **RAGGA DANCE HALL** (maîtrise du rythme et du mouvement) à **14h00** (7/10 ans) et **15h00** (11/17 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 1h00 / 1h30)
- ✓ **KICK BOXING** (forme de boxe pieds-poings) à **15h00** (7/10 ans) et **16h30** (11/17 ans)
Gymnase Rousselle (durée : 1h30)
- ✓ **HEURE DU CONTE** à **16h30** (3/6 ans)
Médiathèque La Méridienne (durée : 0h30)

Jedi 18 juillet

- ✓ **MULTISPORTS** (éveil et jeux sportifs) à **9h00** (3/10 ans)
Gymnase René Rousselle (durée : 1h30)
- ✓ **CUISINE** (pour amateur de pâtisserie) à **10h00** (7/10 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 2h00)
- ✓ **RAGGA DANCE HALL** (maîtrise du rythme et du mouvement) à **14h00** (7/10 ans) et **15h00** (11/17 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 1h00 / 1h30)
- ✓ **GOLF*** à **15h00** ou **16h30** (11/+60 ans)
Stade Pierre de Coubertin (durée : 1h30)

Vendredi 19 juillet

- ✓ **HANDBALL** (éveil/initiation) à **9h00** (3/10 ans)
Gymnase René Rousselle (durée : 1h30)
- ✓ **RAGGA DANCE HALL** (maîtrise du rythme et du mouvement) à **14h00** (7/10 ans) et **15h00** (11/17 ans)
MJC-Le Chaudron (durée : 1h00 / 1h30)
- ✓ **TOURNOI DE HANDBALL**
15h00 (11/13 ans) - **Gymnase Rousselle** (durée : 1h30)
16h30 (14/17 ans) - **Gymnase Rousselle** (durée : 1h30)

* En cas de canicule ou de pluie, les activités auront lieu au gymnase Benjamin Bernard

Renseignements : 06 09 93 65 75



Juillet



Lundi 22 juillet

✓ **MARCHE à 9h00** (18/+60 ans)

Site **Fête le Mur** (durée : 1h30 ou 3h00 selon parcours choisi)
parcours de 3 à 5km ou de 5 à 9km

✓ **TENNIS*** à **15h00** (7/17 ans) et **16h30** (18/+60 ans)

Site **Fête le Mur** (durée : 1h30)

Mardi 23 juillet

✓ **MULTISPORTS** (éveil et jeux sportifs) à **9h00** (3/10 ans)

Gymnase **René Rousselle** (durée : 1h30)

✓ **VTT à 15h00 ou 16h30** (11/+60 ans)

Site **fête le Mur** (durée : 1h30) - **Venir avec son matériel** (vélo, casque, protections)

Mercredi 24 juillet

✓ **PILATES*** (inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique) à **9h00 ou 10h30** (18/+60 ans)

Parc **Chapu** (durée : 1h30)

✓ **CARDIO KICK** (basé sur le contrôle de la fréquence cardiaque) à **15h00 ou 16h30** (18/+60 ans)

Gymnase **René Rousselle** (durée : 1h30)

Vendredi 25 juillet

✓ **MULTISPORTS** (éveil et jeux sportifs) à **9h00** (3/10 ans)

Gymnase **René Rousselle** (durée : 1h30)

✓ **TROTINETTE / ROLLER*** à **15h00 - 17h30** (11/60 ans)

Parc **Fenez** (rotation toutes les 30mn) - **TROTINETTE** : matériel fourni / **ROLLER** : non fourni

Vendredi 26 juillet

✓ **BUMPER BALL*** (courses, foot dans des grandes balles transparentes) **9h00-11h30** (11/60 ans)
et **15h00-17h30** (11/60 ans)

Stade Pierre de Coubertin (durée : 30 mn maxi)

* En cas de canicule ou de pluie, les activités auront lieu au gymnase Benjamin Bernard

Renseignements : 06 09 93 65 75