

CET ÉTÉ

SPORT POUR LES SENIORS

Dans le cadre du SPORT'in summer, le service des affaires sociales / département « seniors et handicap » en collaboration avec le service des sports, vous propose de prendre l'air cet été: des activités pour se mettre en mouvement et / ou se relaxer.

Les activités programmées au « Jardin des sens » sont accessibles aux malvoyants.
En cas de pluie, alternatives prévues - se renseigner le jour même au 02/558 08 45

DU 15 JUILLET AU 11 AOÛT
ACCESSIBLE À TOUS - SANS INSCRIPTION

1070
SPORT'IN
SUMMER

ACTIVITÉ	HORAIRE	LIEU DE RDV
<u>Éveil musculaire/ Gym douce debout et au tapis</u>	Mardi 9h30 - 10h45	Jardin des sens Rue de neerpeede, 187
<u>Bodymind / Bien être</u> Respirer et se mouvoir en douceur et en Conscience. Détente Corps & Mental	Mardi 12h15 - 13h30	Jardin philosophique de la Maison d'Erasmus Rue de Formanoir, 31
<u>Gym assise</u> Gymnastique adaptée et pratiquée assis ou en appui sur une chaise.	Mardi 14h30 - 15h30 Jeudi 10h - 11h00	Jardin philosophique de la Maison d'Erasmus Rue de Formanoir, 3
<u>Initiation à la Sophrologie dynamique</u> Stimuler ses capacités à se détendre, à éveiller sa vitalité et ses ressources.	Mardi 15h45 - 16h45	Jardin philosophique de la Maison d'Erasmus Rue de Formanoir, 31
<u>Bodyform & stretch</u> Travail dynamique pour améliorer la tonicité, la mobilité, la souplesse + prévention dos	Jeudi 12h15 - 13h30	Parc Verdi devant le bâtiment à l'angle du Bd Téo Lambert et la rue Claude Debussy
<u>Initiation à la Sophrologie dynamique</u> Stimuler ses capacités à se détendre, à éveiller sa vitalité et ses ressources.	Jeudi 14h30 - 15h30	Jardin des sens (rue de neerpeede, 187)
<u>Initiation à la danse Rock 4 tps</u>	Jeudi 18h30 - 19h30	Place de la Vaillance
<u>Initiation à la danse SALSA</u>	Jeudi 19h45 - 20h45	Place de la Vaillance

« LES ACTIVITÉS CONVIVIALES DU VENDREDI »		
<u>Mini golf</u>	Vendredi 19 juillet 10h - 12h	Devant l'entrée du Mini Golf [coin de la rue Debussy et avenue Marius Renard]
<u>Pétanque et « Quilles finlandaises »</u>	Vendredi 19 juillet 14h - 16h30	Terrain de pétanque des Etangs Marius Renard
<u>Jeux géants</u> Retrouvez votre âme d'enfant avec les Jeux d'adresse, de précision, de réflexion mais surtout pour s'amuser. N'hésitez pas à venir avec vos petits enfants	Vendredi 26 juillet 10h - 12h30	Jardin de l'Espace Maurice Carême (EMC) derrière le béguinage
<u>Pétanque et « Quilles finlandaises »</u>	Vendredi 26 juillet 14h - 16h30	Parc des Colombophiles
<u>Thé dansant + initiation salsa</u>	Samedi 27 juillet 16h - 22h / 15h - 16h	Place de la vaillance
<u>Randonnée au Vogelenzang & découverte du parcours méditatif</u>	Vendredi 2 août 10h - 12h	RDV devant l'entrée du cimetière du Vogelenzang
<u>Pétanque et « Quilles finlandaises »</u>	Vendredi 2 août 14h - 16h30	Parc du scherdmael Rdv à l'entrée du Parc - côté rond point de l'hôpital Bracop
<u>Jeux de société</u>	Vendredi 9 août 10h - 12h30	Terrasse de la bibliothèque de l'Espace Carême
<u>Pétanque et « Quilles finlandaises »</u>	Vendredi 9 août 14h - 16h30	Place de la résistance
<u>Randonnée / stretching dans la Pede</u>	Vendredi 16 août 10h - 12h30	RDV au terminus du tram de l'av Marius Renard