



ANIMATIONS GRATUITES
PROGRAMME COMPLET SUR
WWW.RIORGES.FR

Gym d'Entretien Séniors

Quand ? Samedis 27/06 - 04/07 - 11/07 - 18/07 - 29/08

A quelle heure ? de 9h à 10h

Où ? Parc du Pontet (Maison de quartier du Pontet si pluie ou canicule)

Qu'est-ce que c'est ? Activité proposée au public de plus de 65 ans.

Des exercices accessibles à tous, adaptés à l'âge des participants, pour travailler son équilibre et sa souplesse. Entretenir et exercer son corps, même en douceur, est une excellente manière de se maintenir en forme et de mieux vivre son avancée dans l'âge.

Pilates

Quand ?

-- Pilates Débutants : Vendredis 26/06 - 03/07 - 10/07 - 17/07 - 07/08 - 14/08 - 28/08

-- Pilates Confirmés : Samedis 27/06 - 04/07 - 11/07 - 08/08 - 15/08 - 29/08

A quelle heure ?

-- Pilates Débutants : de 18h à 19h

-- Pilates Confirmés : de 10h30 à 11h30

Où ? Maison de quartier du Pontet

Qu'est-ce que c'est ? Méthode de renforcement des muscles profonds, le Pilates permet d'améliorer la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Jouant sur la respiration, la concentration et la précision, ses exercices sont excellents pour retrouver la pleine conscience de son corps.

Séances limitées à 25 personnes - Pas d'inscription - Par mesure sanitaire, chacun apportera son tapis de sol ou une serviette sur laquelle s'allonger

Marche nordique

Quand ? Samedis 27/06 - 04/07 - 11/07 - 15/08 - 22/08 - 29/08

A quelle heure ? de 8h15 à 9h15

Où ? Départ du parvis du Château de Beaulieu

Qu'est-ce que c'est ? Marche dynamique en pleine nature, où les mouvements des bras sont amplifiés par l'usage de bâtons, ce qui permet de propulser le corps vers l'avant, de marcher plus vite et plus longtemps. Un sport d'endurance par excellence, destiné à un public sportif.

**Prêt de bâtons possible (désinfection avant et après la séance).
Séance maintenue en cas de pluie.**

Cross Training

Quand et à quelle heure ?

- Vendredis 26/06 - 03/07 - 10/07 de 20h à 21h

- Vendredis 14/08 - 21/08 - 28/08 de 18h30 à 19h30

Où ? Parc Beaulieu (Château de Beaulieu en cas de pluie ou de canicule)

Qu'est-ce que c'est ? Cet atelier est destiné à un public sportif. Sur le principe des entraînements croisés, qui mêlent le travail du running à des exercices ludiques de renforcement musculaire ou d'équilibre, chacun pourra renforcer sa condition physique tout en se préservant des risques inhérents à la course à pied ou à une pratique sportive intensive.