

Sport à la fraîche

3 juin 2025

Sport

Île Forget

La Ville vous propose, sur les îles, des activités ludiques et sportives à la fraîche ! Elles sont organisées et encadrées par des animateur·ices sportif·ives municipales.

**Gratuit / Places limitées, inscription obligatoire ci-dessous.
Rendez-vous à la Station Nuage**

- **PILATES**
Renforcement, respiration et concentration.
Mardi 15 juillet, 10 h 30
- **ULTIMATE PARENTS/ENFANTS**
Initiation à ce jeu et au maniement du freesby.
Vendredi 18 juillet, 10 h 30
- **ABDOS FESSIERS**
Renforcement musculaire ciblé.
Mardi 22 juillet, 10 h 30
- **JEUX PRÉ-SPORTIFS PARENTS/ENFANTS**
Des jeux collectifs et ludiques.
Vendredi 25 juillet, 10 h 30
- **RELAXATION**
Moment calme et apaisant.
Mardi 29 juillet, 10 h 30
- **COURSE D'ORIENTATION PARENTS/ENFANTS**
Découverte des îles en marchant ou en courant.
Vendredi 1er août, 10 h 30

- **PILATES**
Renforcement, respiration et concentration.
Mardi 5 août, 10 h 30
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
parents/enfants
Vendredi 8 août, 10 h 30
- **RELAXATION**
Moment calme et apaisant.
Mardi 12 août, 10 h 30
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADULTE**
Mardi 19 août, 10 h 30
- **ULTIMATE PARENTS/ENFANTS**
Initiation à ce jeu et au maniement du freesby.
Vendredi 22 août, 10 h 30

- **COURSE D'ORIENTATION PARENTS/ENFANTS**

Découverte des îles en marchant ou en courant.

Mardi 26 août, 10 h 30

Aïe ! Nous n'avons pas retrouvé votre formulaire.

<https://www.saintsebastien.fr/la-ville/decouvrir-la-ville/nos-grands-evenements/la-loire-cool/>

■