

PROGRAMMATION PLAINE DES SPORTS

JUILLET – AOÛT 2019

Animations gratuites tout public
du 18 juillet au 1er septembre 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8h30 - 9h30 séance fitness dynamique 9h30- 10h30 parcours sportif / marche nordique SUNDAY WORKOUT	8h30 - 9h30 séance fitness dynamique 9h30- 10h30 parcours sportif / marche nordique SUNDAY WORKOUT	INSPIRE  10h séance de Yoga avec Inspire Yoga (relaxation)		INSPIRE  10h séance de Yoga avec Inspire Yoga (relaxation)	8h30 - 9h30 séance fitness dynamique 9h30- 10h30 parcours sportif / marche nordique SUNDAY WORKOUT
18h - -21h animations sportives (multisports)	18h - -21h animations sportives (multisports)		18h - -21h tournois sportifs (multisports)	18h - -21h animations sportives (multisports)	18h - -21h animations sportives (multisports)	18h - -21 h tournois sportifs (multisports)



Séances des sports en plein air animées par Sunday Workout les mardi, mercredi et dimanche matin du 18 juillet au 1^{er} septembre : 2 créneaux pour 2 types d'offre

- Une séance de sport complète et dynamique autour des éléments de Fitness "Pour se retrouver..." au sens propre.
- Une séance type parcours sportif au sein de la plaine avec une marche nordique.

Chaque type de séance pourra se terminer par un temps de détente du stretching et de la relaxation. "Pour se retrouver..." au sens figuré.



Séances de yoga avec Inspire Yoga les jeudi et samedi matin à 10h du 18 juillet au 31 aout

Venez respirez, venez-vous muscler, venez-vous étirer ...

Pas de problème si vous êtes raides ou novices, le yoga s'adapte à vous et non l'inverse.

1 heure de cours de yoga en plein air pour découvrir ou redécouvrir cette pratique.

► Apportez un tapis ou un paréo ou une serviette. Cours ouvert à tous.

Contact : Inspire Yoga le Nid - 7 rue des 3 faucons - 84000 Avignon <https://inspireyogaavignon.fr>

Animations sportives en soirée 18h-21h

Le CASL proposera des animations sportives le mardi 23/07

Génération Sport proposera des animations Street –ball et street soccer et des pratiques d'arts urbain (Dubble-Dutch...) les lundi, mardi, vendredi et samedi soirs du 18 juillet au 31 aout

Des animateurs sportifs de la Ville organiseront des tournois sportifs les jeudi et dimanche soirs