

LES ACTIVITÉS SPORTIVES EN SOIRÉE

SAISON 2023-2024

*Des parcours d'activités
physiques et sportives
en soirée pour tous*



SPORTS ADULTES EN SOIRÉE

ADULTES

Forfait 73€* par période pour 2 activités
différentes maximum par semaine

* 123€ pour les non-Gonessiens



Fit Hiit

Lundi : 19h-20h30

/ Complexe sportif Christine Caron

Le HIIT (High Intensity Interval Training), qui signifie «entraînement par intervalle à haute intensité», est un programme sportif qui privilégie l'intensité à la durée. Toutefois, les éducateurs sportifs de la Ville étant tous formés Educateurs Sport Santé, adaptent les exercices aux capacités de chaque participant.



Circuit Training

Jeudi : 19h-20h30

/ Complexe sportif Colette Besson

Dans la continuité des activités sport – santé, ces séances ont pour vocation de redonner goût à l'effort de manière adaptée et régulière.



Yoga

Lundi : 19h-20h30

Jeudi : 9h-10h30

Jeudi : 19h-20h30

/ Complexe sportif Jesse Owens

Dispensé par une intervenante diplômée et formée Sport santé, le Yoga est une activité physique pratiquée individuellement ou collectivement avec un but de loisir, d'hygiène de vie, d'amélioration de sa condition physique, il s'agit donc d'un sport. De plus, comme cette discipline intègre dans sa pratique, des exercices de respiration, il apprend au mental à se relaxer dans des postures d'action comme les équilibres.

Un tapis de sol et une couverture seront indispensables pour la pratique du Yoga - Matériel non fournis