









SAISON 2023/2024 – ACTIVITES ADULTES

ACTIVITES FITNESS (Cours encadrés, à partir de 16 ans) 	Lundi	14-15h (Sébastien)	Circuit-training
	Mardi	14h30-15h30 (Katia)	Renforcement musculaire
		18h45-19h45 (Katia)	Renforcement musculaire
	Jeudi	14-15h (Sébastien)	Cross-training
		18h45-19h45 (Sébastien)	Body-barre
Samedi (Katia ou Sébastien)	9h15-10h15 (Gpe1) 10h15-11h15 (Gpe2)	Cardio-training (14 places) Cardio-training (14 places)	
	17-18h15	Cross-training	
Course à pied / TRAIL (Sébastien) (Cours encadrés, mixte, à partir de 16 ans) 	Lundi et mercredi (Fractionné sur piste, chemins, répétitions de côte...de parcours, myo cross max,...) 18h15-20h <i>+ de temps en temps : Sortie trail – VTT – Run & Bike – Vélo de route, le samedi, dimanche matin ou jour férié.</i> <i>+ Accès à la salle de musculation (créneaux lundi et mercredi 18h15-20h) lorsque la météo ne nous permettra pas de nous entrainer à l'extérieur.</i>		
GYMNASTIQUE SENIORS (Cours encadrés, mixte, de 50 à 99 ans....)	Lundi – Jeudi (Sébastien) 9h15-10h15 Vendredi (Katia) 9h30-10h30		
SPORTS DE RAQUETTE BADMINTON (En autonomie – 4 terrains) TENNIS (en autonomie) (Créneaux tous les jours sur réservation)	 	BADMINTON Lundi 17h45-20h Jeudi 16h30-20h Samedi 16-19h	
VOLLEY-BALL et BEACH-VOLLEY (Cours encadrés, mixte, à partir de 16 ans)	Vendredi (Katia) 18 – 20h		

SAISON 2023/2024 – ACTIVITES ENFANTS

Avant toute inscription sur MYPERISCHOOL, il vous faudra contacter les éducateurs sportifs (Katia ou Sébastien) pour vérifier s'il reste de la place dans le groupe souhaité
sport@ville-blaringhem.fr

MULTISPORTS (Découverte de différents sports tout au long de l'année) 	Lundi	16h45-17h45 (Sébastien)	CE1 – CE2 – CM1 – CM2 (20 enfants maximum)
	Mercredi	9h30-10h30 (Sébastien)	Moyenne et grande section maternelle (16 enfants maximum)
		14-15h (Sébastien)	CP – CE1 (20 enfants maximum)
		14-15h (Katia)	Moyenne et grande section maternelle (16 enfants maximum)
GYMNASTIQUE LOISIR 	Mardi	17-18h (Katia)	CP CE1 – CE2 CM1 – CM2 (16 enfants maximum)
ATHLETISME RUN & BIKE VTT	Mercredi	16-17h30 (Katia et Sébastien)	Collège / Lycée (Eventuellement les CM2 après test) (30 enfants maximum)
BABY-GYM 	Mercredi (Sébastien) et Samedi (Katia ou Sébastien)	9h30-11h15	Petite section maternelle et plus petits. Parcours ouvert à partir de 9h30 sans éducateur, puis présence de l'éducateur(-trice) sportif(-ive) de 10h30 à 11h15.
BADMINTON (En autonomie – 4 terrains)	Samedi	16-19h	A partir de 12 ans. (Ou plus jeune, mais accompagné d'un adulte)