

COMPLEXE SPORTIF – BLARINGHEM

ACTIVITES SPORTIVES MUNICIPALES



SAISON 2025/2026 – ACTIVITES ADULTES

ACTIVITES FITNESS (Cours encadrés, mixte, à partir de 16 ans)	Lundi	14 – 15h (Sébastien)	Circuit-training
	Mardi	14h30 – 15h30 (Katia) 18h45 – 19h45 (Katia)	Renforcement musculaire Renforcement musculaire
	Jeudi	14 – 15h (Sébastien) 18h45 – 19h45 (Sébastien)	Cross-training Body-barre
	Samedi (Katia ou Sébastien)	9h15 – 10h15 (Groupe 1) 10h15 – 11h15 (Groupe 2) 17 – 18h15	Cardio-training (15 places) Cardio-training (15 places) Cross-training
COURSE A PIED / TRAIL (Cours encadrés, mixte, à partir de 16 ans)	Lundi et mercredi (Sébastien) 18h15 – 20h (Fractionné sur piste et chemins, répétitions de côtes....de parcours, myo cross max...) + de temps en temps : Sortie trail – VTT – Run & Bike – Vélo de route, le samedi ou le dimanche matin (ou jour férié)		
GYMNASTIQUE SENIORS (Cours encadrés, mixte, de 50 à 99 ans)	Lundi et jeudi (Sébastien) 9h15 – 10h15 Vendredi (Katia) 9h30 – 10h30		Exercices au poids du corps puis avec haltères, barres, élastiques, ballons mousse,... debout ou allongé (Possibilité de faire la séance sur chaise)
SPORTS DE RAQUETTE (En autonomie)	BADMINTON - 4 terrains Lundi 18h30 – 20h Jeudi 16h30 – 20h Samedi 16 – 19h		TENNIS 1 court à l'intérieur/2 courts à l'extérieur Créneaux tous les jours sauf le dimanche, sur réservation auprès des éducateurs sportifs.
VOLLEY-BALL (Parfois beach-volley) (Cours encadrés, mixte, à partir de 16 ans)	Vendredi (Katia) 18 – 20h		

COMPLEXE SPORTIF – BLARINGHEM

ACTIVITES SPORTIVES MUNICIPALES



SAISON 2025/2026 – ACTIVITES ENFANTS

MULTISPORTS Découverte de différents sports tout au long de l'année	Lundi	16h45-17h45 (Sébastien)	CE1-CE2-CM1-CM2 (24 places)
	Mercredi	9h30-10h30 (Sébastien)	Moyenne et grande section maternelle (16 places)
		14-15h (Sébastien)	CP-CE1 (20 places)
		14-15h (Katia)	Moyenne et grande section maternelle (16 places)
GYMNASTIQUE LOISIR	Mardi	17 – 18h (Katia)	CP-CE1-CE2-CM1-CM2 Initiation/Perfectionnement (12 places)
	Mercredi	15h30-16h30 (Katia)	CP-CE1-CE2-CM1-CM2 Débutants (12 places)
ATHLETISME RUN & BIKE VTT	Mercredi	15h30-17h (Sébastien)	CE2-CM1-CM2 et collégiens. (30 places)
BABY-GYM	Mercredi (Sébastien)	9h30-11h15	Petite section et plus petits. Parcours ouvert à partir de 9h30 sans éducateur, puis présence de l'éducateur (-trice) sportif(-ive) de 10h30 à 11h15.
	Samedi (Katia ou Sébastien)		
BADMINTON (en autonomie)	Samedi	16-19h	A partir de 12 ans (Ou plus jeune mais accompagné d'un adulte)

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