

COMPLEXE SPORTIF – BLARINGHEM

ACTIVITES SPORTIVES MUNICIPALES



SAISON 2026/2027 – ACTIVITES ADULTES

ACTIVITES FITNESS (Cours encadrés, mixte, à partir de 16 ans)	Lundi	14 – 15h (Sébastien)	Circuit-training/Cross-training
	Mardi	14h30 – 15h30 (Katia)	Renforcement musculaire
		18h45 – 19h45 (Katia)	Renforcement musculaire
	Jeudi	14 – 15h (Sébastien)	Cross-training/Circuit-training
		18h45 – 19h45 (Sébastien)	Body-barre/Cross-training
	Samedi (Katia ou Sebastien)	9h15 – 10h15 (Groupe 1)	Cardio-training (16 places)
10h15 – 11h15 (Groupe 2)		Cardio-training (16 places)	
		17 – 18h15	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)
BADMINTON (En autonomie)	3 terrains Réservation par mail au minimum 24h à l’avance. <u>Créneaux de 2H00 maximum.</u>	Lundi - Mardi – Jeudi – Vendredi 16h30 – 20h Samedi 14 – 19h	
VOLLEY-BALL (Parfois beach-volley) (Cours encadrés, mixte, à partir de 16 ans)	Vendredi (Katia) 18 – 20h		