



## SPORTS COLLECTIFS

- 🕒 Jeudi de 18<sup>h</sup>30 à 20<sup>h</sup>00
- 📍 Gymnase omnisports

L'activité Sports Collectifs permet de développer la condition physique, améliore l'endurance, la vitesse, la précision et la prise de décision, tout en offrant un cadre motivant et convivial.

*Football, handball, basketball ultimate, rugby touché, kin-ball, jeux de ballon...*



## SPORTS DE RAQUETTE

- 🕒 Jeudi de 12<sup>h</sup>15 à 13<sup>h</sup>15
- 📍 Gymnase omnisports

Lesport de raquette regroupe plusieurs disciplines dynamiques, pratiquées principalement en intérieur ou en extérieur.

Cette activité permet de se familiariser avec les différents sports de raquette, favorisant ainsi le développement de compétences variées dans un cadre convivial et sécurisé.



## SPORTS SANTÉ POUR TOUS

- 🕒 Mercredi de 18<sup>h</sup>00 à 20<sup>h</sup>00
- 📍 Lieu à définir chaque semaine

L'activité Sport Adapté Accessible à Tous, en intérieur comme en pleine nature, vise à permettre à chacun, quelles que soient ses capacités, de bouger, s'exprimer et partager des moments de plaisir dans un cadre inclusif, sécurisé et bienveillant.

*Jeux collectifs et sports revisités, activités de pleine nature, telles que des balades inclusives, des jeux d'orientation simplifiés, ou des parcours extérieurs adaptés, qui permettent de se reconnecter à l'environnement tout en bougeant, exercices doux en milieu naturel : mobilisation articulaire, respiration, étirements ou relaxation en extérieur, pour un bien-être global.*

Ces familles d'activités sont modulables et évolutives, afin d'offrir à chacun une expérience valorisante, accessible et enrichissante, dans un cadre naturel ou structuré, propice au plaisir et à l'inclusion.



# GRATUIT

## ACTIVITES ENFANTS JEUX SPORTIFS

- ▶ **ENFANTS NÉS EN 2022, 2021, 2020**
  - 🕒 Mercredi de 9<sup>h</sup>00 à 10<sup>h</sup>00
  - 📍 Gymnase Curie
- ▶ **ENFANTS NÉS EN 2019, 2018, 2017, 2016**
  - 🕒 Mercredi de 10<sup>h</sup>30 à 12<sup>h</sup>00
  - 📍 Gymnase Curie

Les jeux sportifs pour enfants sont conçus pour favoriser le développement moteur, la socialisation et le plaisir de bouger dans un cadre ludique et sécurisé.

*Découverte de sports variés adaptés à l'âge et aux capacités des enfants, tels que l'athlétisme, la gymnastique... Activités collectives comme le football, le basketball ou le handball... Pratique de sports individuels tels que le badminton, le tennis, la boxe...*

Ces activités sont modulables et évolutives afin d'offrir à chaque enfant une expérience enrichissante, amusante et formatrice, dans un environnement bienveillant et sécurisé.



## ENFANTS & ADULTES ECOLE MUNICIPALE DES SPORTS VILLE DE BOLLÈNE

# LE SPORT À LA CARTE !

**10€** | ACTIVITÉ TRIMESTRE  
**30€** dès 2 ACTIVITÉS\*

\* tarif adulte





## COMMENT S'INSCRIRE ?

### INSCRIPTIONS :

Enfants : à partir du lundi 18 août

Adultes : à partir du lundi 1<sup>ER</sup> septembre

**Au Guichet Unique de la Ville**  
de 8<sup>H</sup>30 à 11<sup>H</sup>45 et de 13<sup>H</sup>30 à 16<sup>H</sup>45

Pour que l'inscription soit **complète et validée**, merci de fournir **impérativement les 5 documents suivants** :

- La fiche d'inscription dûment remplie
- Le questionnaire médical complété
- Une photo d'identité
- Une attestation de responsabilité civile
- Le règlement des activités

Pour l'inscription d'un mineur, une attestation signée par le représentant légal est également demandée.

Tous les documents nécessaires ainsi que les plannings des activités sont téléchargeables sur le site :

**[www.ville-bollene.fr](http://www.ville-bollene.fr)**

**Pour toute demande d'information ou besoin d'accompagnement, contactez le Service des Sports :**

Par mail : [sport@ville-bollene.fr](mailto:sport@ville-bollene.fr)

Par téléphone : 06 15 39 58 02



### GYM CARDIO

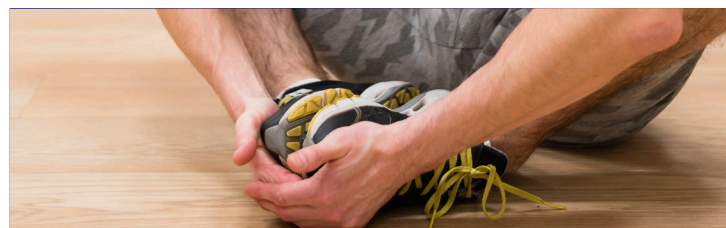
🕒 Lundi de 12<sup>H</sup>15 à 13<sup>H</sup>15  
📍 Gymnase Curie

🕒 Vendredi de 9<sup>H</sup>15 à 10<sup>H</sup>15  
📍 Maison des générations

🕒 Mardi de 18<sup>H</sup> à 19<sup>H</sup>  
📍 Espace de l'amitié

L'activité Gym Cardio est idéale pour améliorer votre endurance, tonifier votre corps et booster votre énergie, le tout dans une ambiance conviviale.

*Séances de cardio-training (step, aérobic, circuits dynamiques), exercices de renforcement musculaire (gainage, squats, abdos-fessiers), ateliers de coordination et de mobilité articulaire*



### GYM RENFO

🕒 Lundi de 13<sup>H</sup>45 à 14<sup>H</sup>45  
📍 Maison des Générations

🕒 Mardi de 12<sup>H</sup>15 à 13<sup>H</sup>15  
📍 Gymnase Curie

🕒 Mardi de 9<sup>H</sup> à 10<sup>H</sup>  
📍 Maison des Générations

🕒 Jeudi de 9<sup>H</sup>15 à 10<sup>H</sup>15  
et de 10<sup>H</sup>15 à 11<sup>H</sup>15  
📍 Gymnase Omnisport

La Gym Renfo propose des ateliers variés et accessibles à tous, axés sur le renforcement musculaire en douceur, tout en profondeur.

*Exercices ciblés (abdos-fessiers, cuisses, dos, bras), séquences de Pilates, mouvements inspirés du yoga pour la respiration et la souplesse, stretching, mobilité articulaire, posture, matériel utilisé : ballons, élastiques, haltères, bâtons*



### MARCHE AQUATIQUE

🕒 Mardi de 10<sup>H</sup>30 à 11<sup>H</sup>30  
📍 Lac de Lapalud

L'activité Marche Aquatique consiste à marcher dans l'eau, en exploitant la résistance naturelle pour renforcer le corps et améliorer l'endurance.

*Marches dynamiques dans l'eau à différentes hauteurs (jusqu'à la taille ou la poitrine)  
Exercices de montée de genoux, pas latéraux, et mouvements de bras  
Travail global du cardio, des jambes, du tronc et des bras*

Ces familles d'activités sont modulables et évolutives, afin d'offrir à chacun une expérience valorisante, accessible et enrichissante, dans un cadre naturel ou structuré, propice au plaisir et à l'inclusion.



### SPORTS EN ESPACE NATUREL

🕒 Vendredi de 9<sup>H</sup>30 à 11<sup>H</sup>30  
📍 Lieu à définir chaque semaine

L'activité Sports en Milieu Naturel permet de pratiquer une activité physique tout en profitant pleinement de l'environnement extérieur. Elle combine effort physique, découverte, et bien-être en pleine nature.

*Marche nordique avec bâtons pour un travail complet du haut et du bas du corps  
Trail et course nature sur sentiers vallonnés pour renforcer l'endurance et la puissance  
Course d'orientation mêlant stratégie, lecture de carte et activité physique  
Randonnée pour allier activité douce, découverte de paysages et endurance*

Adaptées à tous les niveaux, ces pratiques développent la condition physique générale, la coordination, le sens de l'orientation et permettent de se reconnecter à la nature dans un cadre stimulant et ressourçant.