

AUXERRE



Activités Sport et Bien Être

Vacances D'AUTOMNE 2024

Du lundi 21 au vendredi 25 octobre 2024



Les activités sportives

Ces activités s'adressent aux personnes désireuses de découvrir de nouvelles disciplines, de se maintenir en forme ou de reprendre de l'activité physique au rythme de ses envies et de ses capacités.

Aqua Gym : séance à intensité modérée qui comprendra des ateliers différents : vélo, trampoline et altères immergés. Prévoir un bonnet de bain - Rejoindre l'éducateur au bord du bassin pour un démarrage de la séance à 9h30.

Mercredi 23/10 de 9 h 30 à 10 h 15 Stade nautique - Avenue Yver Prolongée

Apnée : Détente, plaisir, sérénité... Des mots ? Des sensations surtout, à expérimenter ! L'apnée est un chemin de découverte de soi. L'écoute du corps est indispensable à l'apnéiste. La concentration sur les ressentis de l'instant présent entraîne le lâcher prise et la détente.

Mercredi 23/10 à 20 h 30 au bord du bassin Stade nautique - Avenue Yver Prolongée

Baptême de plongée : Pour ce premier contact avec la plongée votre moniteur vous familiarisera au monde subaquatique et aux bases du maniement du matériel vous permettant d'évoluer sous l'eau : le masque, les palmes, la combinaison, le gilet stabilisateur et le détendeur.

Vendredi 25/10 à 20 h 45 au bord du bassin Stade nautique - Avenue Yver Prolongée

Badminton : A travers des situations ludiques, cette activité physique permet de travailler le cardio vasculaire, l'endurance et la respiration, développe la coordination, l'acuité visuelle et la souplesse. Le matériel sera fourni.

Lundi 21/10 - 10h à 12h et mercredi 23/10 - 18 h 30 à 19 h 30 Gymnase René-Yves Aubin - Boulevard de Verdun

Escalade : Équipé de vos baskets et d'un baudrier qui vous sera fourni, vous évoluerez à votre gré et en sécurité sur l'un des plus beaux murs d'escalade de la région avec les conseils avisés d'un éducateur spécialisé dans la discipline.

Mardi 22/10 - 18 h 30 à 19 h 30 Complexe sportif Serge Mésonès - Avenue de la résistance

Gym douce : La gym douce fait travailler l'ensemble du corps et permet aux pratiquants de reprendre contact avec leurs différents groupes musculaires, pour mieux les ressentir et les solliciter.

Lundi 21/10 et jeudi 24/10 de 10 h 00 à 11 h 30 Gymnase Bienvenu Martin - Avenue Rodin

Gym « Spécial dos » : Une séance complète de gym du dos depuis l'échauffement jusqu'à la relaxation. Une attention particulière est portée ici à l'entretien de la mobilité du dos dans son ensemble.

Jeudi 24/10 de 18 h 30 à 19 h 30 Gymnase René-Yves Aubin - Boulevard de Verdun

Hells dance : Et si vous partiez à la rencontre de votre féminité sur des talons (ou non) ? Développez votre confiance en vous et venez découvrir le heels dance dans la nouvelle école de danse le 249 avec Ava Pavioni

Mardi 22/10 et jeudi 24/10 de 18 h 30 à 19 h 30 - 1, rue Marcellin Berthelot

Jeux d'adresse : Testez votre dextérité sur plusieurs ateliers en duel ou par équipe sur des jeux tels que les fléchettes, la sarbacane, la boccia ou pétanque molle, le Kubk ou quille scandinave, Molkky, Cornhole...

Mardi 22/10 de 10 h à 12 h Gymnase René-Yves Aubin - Boulevard de Verdun

Jeux multi ballons : Développez votre esprit d'équipe en essayant des jeux issus de la famille des sports collectifs : Walking football, kin-ball, tchoukball...

Jeudi 24/10 de 10 h à 12 h Gymnase René-Yves Aubin - Boulevard de Verdun

Pickleball : Le pickleball ou tennis léger est un sport de raquette, pratiqué en intérieur ou en extérieur, dans lequel deux joueurs (en simple) ou quatre joueurs (en double) frappent une balle en plastique creuse perforée au-dessus d'un filet de 0,91 m de haut à l'aide d'une raquette à face pleine.

Lundi 21/10 de 18 h 30 à 19 h 30 et vendredi 25/10 de 10 h 00 à 12 h 00 Complexe sportif Serge Mésonès - Avenue de la résistance

Pilates : Cette discipline a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques. Le tapis de pratique sera fourni.

Lundi 21/10, mercredi 23/10, vendredi 25/10 de 18 h 30 à 19 h 30 - Gymnase des Rosoirs- Rue de la Tour d'Auvergne

Attention : inscription limitée à une séance par personne par semaine

Randonnées pédestres : elles seront encadrées par des éducateurs sportifs sur une distance de 6, et 10 km environ et le déplacement se fera en groupe à allure contrôlée.

06 km - lundi 21 /10 de 9 h 30 à 11 h 30 départ parking de l'Eglise de Vaux

10 km - mercredi 23/10 de 9 h 30 à 11 h 30 départ parking terrain de Bicross route de Montboulon à Saint-Georges/Baulche

10 km - vendredi 25/10 de 9 h 30 à 11 h 30 départ parking avant rue de l'Eglise route nationale 77 à Villeneuve Saint-Salves

Roller : Sport de glisse avec des rollers en ligne de prêt ou vos propres rollers

Mardi 22/10 de 18 h 30 à 19 h 30 Au complexe sportif Serge Mésonès - Avenue de la résistance

Sophrologie : La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.

Un tapis de pratique pourra vous être fourni, par contre il vous sera demandé d'apporter un petit coussin ainsi qu'un plaid afin de profiter au mieux de vos séances.

Lundi 21/10, mercredi 23/10 et vendredi 25/10 de 18 h 30 à 19 h 30 Gymnase Bienvenu Martin-Avenue Rodin

Attention : inscription limitée à une séance par personne par semaine

Stretching : Il s'agit de pratiquer des étirements en douceur et de façon passive, sans à-coups. Les mouvements sont accompagnés d'un travail respiratoire. Les inspirations sont suivies d'expiration, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, ou l'on élargit l'amplitude de l'articulation. Le stretching améliore la souplesse, l'amplitude du mouvement, il débarrasse certains muscles de leur raideur.

Mardi 22/10 et vendredi 25/10 de 10h à 11h30 Gymnase Bienvenu Martin - Avenue Rodin

Squash (6 places/créneau) : Le squash est un sport de raquette en salle qui se joue sur un terrain de jeu entièrement entouré de murs et de parois vitrées. L'ensemble du matériel sera fourni.

Mardi 22/10 et jeudi 24/10 de 18 h 30 à 19 h 30 au Club vert - 35 route de Vaux (en face du vélodrome)

Tai chi : Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Mardi 22/10 et jeudi 24/10 de 11 h 00 à 12 h 00 Complexe sportif Serge Mésonès - Avenue de la résistance

Tir à l'arc : L'ensemble du matériel sera fourni pour découvrir une activité ludique et apaisante faisant appel à la concentration, l'adresse et des qualités physiques de posture.

Mardi 22/10 et jeudi 24/10 de 10 h 00 à 12 h 00 Gymnase des Rosoires - Rue de la Tour d'Auvergne

Tir à l'arc relaxation : Exercices spécifiques favorisant la détente et la relaxation, grâce à la nécessité de maîtriser sa respiration et ses émotions lors de chaque jet de flèche. En apprenant à contrôler votre stress et à canaliser votre énergie, vous gagnerez en sérénité et en confiance en vous.

Jeudi 24/10 de 18 h 30 à 19 h 30 Gymnase des Rosoires - Rue de la Tour d'Auvergne

Vélo à assistance électrique (10 places) : Découvrir le VAE sur une randonnée autour d'Auxerre de 15 à 40 km environ.

Lundi 21/10 15 km, mercredi 23/10 25 km et vendredi 25 (40km) de 9 h 00 à 12 h 00 Gymnase des Rosoires rue de la Tour d'Auvergne

Yoga : Cette discipline vise par la méditation et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

Mardi 22/10 et jeudi 24/10 de 18h30 à 19h30 Gymnase Bienvenu Martin - Avenue Rodin

Mercredi 23 /10 de 10 h 30 à 11 h 30 Gymnase Bienvenu Martin - Avenue Rodin

Attention : inscription limitée à une séance par personne par semaine

S'inscrire

Possibilité de s'inscrire à compter du **lundi 7 octobre 2024**

Par mail: sports@auxerre.com

Renseignements: 03.86.72.43.85

Fournir et renvoyer par mail la fiche d'inscription et l'attestation sur l'honneur de non contre-indication médicale et sportive téléchargeable sur le site de la ville

Le nombre de places est limité

Les activités proposées sont gratuites, encadrées par les éducateurs sportifs du Service « vie sportive » ou par des intervenants extérieurs diplômés.