



Inscrivez vous à
l'aide du QR code

Pour plus de renseignements :
pbernard@coeurdostreventagglo.fr
07 43 03 03 47

Programme SPORTS SANTÉ 2025

SÉANCES
GRATUITES



LE sport POUR tous,
GRATUIT ET ACCESSIBLE

del MARS
à
JUIN
2025



Inscrivez vous à
l'aide du QR code

MARS 2025

mer. 05 mars	VRED -Foyer rural	<u>Fitness</u>	18h45 séance : 1h
jeu. 06 mars	MONCHECOURT -Salle Nelson Mandela	<u>Yoga</u>	18h30 séance : 1h
mer. 12 mars	HORNAING -Foyer culturel	<u>Gym douce (APA)*</u>	18h30 séance : 1h
dim. 16 mars	AUBERCHICOURT -Terril Sainte Marie	<u>Marche nordique/ Rando pédestre</u>	10h 5km et 9km
mer. 19 mars	RIEULAY -Salle de l'école	<u>Fitness</u>	18h45 séance : 1h
mer. 26 mars	LEWARDE -Salle Henri Martel	<u>Yoga</u>	18h30 séance : 1h
dim. 30 mars	RIEULAY -Base Sports Nature des Argales	<u>Mars bleu</u>	de 9h à 12h

MAI 2025

sam. 10 mai	LEWARDE -Bois de Lewarde	<u>Marche nordique/ Rando pédestre</u>	10h 9km
mer. 14 mai	RIEULAY -Base Sports Nature des Argales	<u>Renforcement musculaire/ Circuit training</u>	17h30 séance : 1h
mer. 21 mai	AUBERCHICOURT -Salle Coquelet	<u>Yoga</u>	18h30 séance : 1h
dim. 25 mai	FENAIN -Mairie	<u>Rando VTT</u>	10h séance : 1h
mer. 28 mai	WARLAING -Salle des fêtes	<u>Fitness</u>	18h45 séance : 1h

AVRIL 2025

mer. 02 avril	LOFFRE -Salle polyvalente	<u>Fitness</u>	18h45 séance : 1h
sam. 05 avril	RIEULAY -Base Sports Nature des Argales	<u>Marche nordique</u>	10h 10km
mer. 09 avril	WANDIGNIES-HAMAGE -Salle multi-activité	<u>Yoga</u>	18h30 séance : 1h
ven. 11 avril	HORNAING -Salle des sports Jean-Louis Caron	<u>Run préparatoire Foulées Hornaingeoises</u>	18h séance : 1h
mer. 16 avril	ÉCAILLON -Centre social Jean Moulin	<u>Boccia (APA)*</u>	18h30 séance : 1h
ven. 18 avril	RIEULAY -Salle de l'école	<u>Yoga sur chaise</u>	18h30 séance : 1h
mer. 23 avril	RIEULAY -Base Sports Nature des Argales	<u>Run</u>	18h30 séance : 1h
jeu. 24 avril	MONCHECOURT -Salle Nelson Mandela	<u>Yoga sur chaise</u>	18h30 séance : 1h
dim. 27 avril	LOFFRE -Salle polyvalente	<u>Marche Parcours du Cœur</u>	10h 5km et 10km
mer. 30 avril	VRED -Mairie	<u>Rando (APA)*</u>	18h30 séance : 1h

JUIN 2025

mer. 04 juin	VRED -Foyer rural	<u>Yoga</u>	18h30 séance : 1h
dim. 08 juin	LEWARDE -Bois de Lewarde	<u>Initiation marche nordique (APA)*</u>	10h 3km
mer. 11 juin	HORNAING -Stade Jean Miot	<u>Circuit training</u>	18h séance : 1h
ven. 13 juin	RIEULAY -Base Sports Nature des Argales	<u>Yoga</u>	18h30 séance : 1h
mer. 18 juin	MARCHIENNES -Stade Jean Rolland	<u>Run</u>	18h séance : 1h
sam. 21 juin	RIEULAY -Base Sports Nature des Argales	<u>Marche Parcours du Cœur</u>	17h 5km et 9km
mer. 25 juin	RIEULAY -Base Sports Nature des Argales	<u>Yoga</u>	18h30 séance : 1h
ven. 27 juin	RIEULAY -Base Sports Nature des Argales	<u>Run</u>	18h séance : 1h

*activité physique adaptée