

AUXERRE

SPORT

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

PROGRAMME DU 19 FÉVRIER  
AU 1<sup>ER</sup> MARS 2024



[WWW.AUXERRE.FR](http://WWW.AUXERRE.FR)



# LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

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.

## 1. AQUAGYM

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 21/02 et 28/02 de 9h30 à 10h15 au stade nautique.

 Stade Nautique - Avenue Yver Prolongée



## 2. 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.

 Jeudi 22 et 29/02 - 18 h 30 à 19 h 30

 Gymnase Bienvenu Martin – Avenue Rodin

## 3. BUNGY PUMP

Cette activité est une pratique de marche avec des bâtons en pleine nature qui s'apparente à la marche nordique. La différence réside sur le matériel puisque les bâtons sont dotés d'un système de pompe de 20 cm qui peut offrir une résistance de 4, 6 ou 10 kg selon le modèle. En plus de rendre cette activité plus ludique grâce à un panel d'exercices de renforcement musculaire élargi, elle allie un travail de motricité, de coordination et d'endurance accessible à tous.

 Vendredi 23/02 et 1/03 - 9h30 à 10h30 ou de 11 à 12 heures

 Parking place Achille Ribain



#### 4. CIRCUIT TRAINING

Activité qui consiste à alterner plusieurs exercices ludiques, en travaillant différents groupes musculaires, avec ou sans matériel, pour améliorer le cardio et le renforcement musculaire.

 **Mardi 27/02 de 18h30 à 19h30**

 **Gymnase des Rosoirs - Rue de la Tour d'Auvergne**

#### 5. DANSE DU MONDE

Danse folklorique du monde, plus particulièrement d'origine israélienne.

 **Mardi 20/02 et jeudi 22/02 de 10h à 11h30**

 **Espace d'accueil et d'animation l'Alliance - Boulevard de Montois**



#### 6. 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.

 **Jeudi 22 et 29/02 de 18 h 30 à 19 h 30**

 **Complexe sportif Serge Mésonès - Avenue de la résistance / Mur d'escalade**

#### 7. 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.

 **Mardi 20 et 27/02 de 18h30 à 19h30**

 **Gymnase Bienvenu Martin – Avenue Rodin**



#### 8. JEUX D'ADRESSE


Les activités d'adresse permettent d'améliorer des habiletés motrices en lien avec la coordination. Elles permettent de garder le corps et l'esprit agile. Les jeux d'adresse sont aussi des jeux de réflexion qui permettent de maintenir le cerveau en forme.

 **mardi 20 et 27/02 de 10h à 11h30**

 **Gymnase des Rosoirs - Rue de la Tour d'Auvergne**

## 9. PILATES

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

 **Lundi 26/02, mercredi 28/02, vendredi 1/03 de 18 h 30 à 19 h 30**


 **Espace d'Accueil et d'Animation l'Alliance, bld du Montois**

## 10. RANDONNÉES PÉDESTRES

Elles seront encadrées par des éducateurs sportifs sur une distance de 8, et 10 km environ et le déplacement se fera en groupe à allure contrôlée.

### Randonnée 8 km

 **lundi 19 et 26/02 de 9h30 à 12h**

 **Bois Thureau, devant l'école JJ Rousseau, avenue de la Seiglée à Monéteau**

### Randonnée 10 km

 **mercredi 21 et 28/02 de 9h30 à 12h**

 **Parking l'Espace d'Accueil et d'Animation La Boussole - Boulevard des Pyrénées aux Piedalloues**



## 11. SELF DÉFENSE

Art martial permettant d'acquérir des techniques pouvant être utilisées pour se défendre.


 **Mardi 20 et 27/02 de 18h30 à 19h30**

 **Gymnase Serge Mésonès-Avenue de la Résistance / Dojo**

## 12. 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. **Attention : inscription limitée à une séance par personne par semaine***

 **Lundi 19 et 26/02, mercredi 21 et 28/02, vendredi 23/02 et 1/03 de 18 h 30 à 19 h 30**

 **Gymnase Bienvenu Martin - Avenue Rodin**



### 13. 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.

 **Vendredi 23 et 1/03 de 10h à 11h30**

 **Gymnase Bienvenu Martin-Avenue Rodin**

### 14. 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.

 **Jeudi 22 et 29/02 de 10h à 11h30**


 **Gymnase des Rosoirs- Rue de la Tour d'Auvergne**



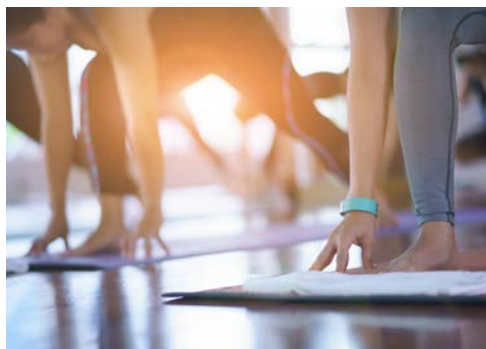
### 15. YOGA

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.

*Attention : inscription limitée à une séance par personne par semaine*

 **Lundi 19 et 26/02, vendredi 23/02 et 1/03 de 18h30 à 19h30**

 **Gymnase René-Yves Aubin -Boulevard de Montois**



## COMMENT S'INSCRIRE ?

**Possibilité de s'inscrire à compter du lundi 5 février 2024**

• Par mail: [sports@auxerre.com](mailto:sports@auxerre.com)

Renseignements: 03 86 72 43 85

### Documents à fournir

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.*

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

|              | LUNDIS 19/02<br>ET 26/02   | MARDIS 20/02<br>ET 27/02  | MERCREDIS 21/02 ET<br>28/02  | JEUDIS 22/02<br>ET 29/02   | VENDREDIS 23/02 ET<br>01/03   |
|--------------|--|---|--|--|---|
| <b>MATIN</b> | 9H30/12H<br><b>RANDO 8 KM</b><br>RDV Bois Thureau,<br>devant école JJ<br>Rousseau<br>Monéteau<br><b>20 PERSONNES</b> | 10H/11H30<br><b>JEUX D'ADRESSE</b><br>RDV Gymnase<br>des Rosoirs<br><b>12 PERSONNES</b> | 9H30/12H<br><b>RANDO 10KM</b><br>RDV EAA Piedalloues<br><b>20 PERSONNES</b>          | 10H/11H30<br><b>TIR À L'ARC</b><br>RDV Gymnase<br>des Rosoirs<br><b>12 PERSONNES</b> | 9H30/10H30<br>ET 11H/12H<br><b>BUNGY PUMP</b><br>RDV Place Achille<br>Ribain<br><b>12 PERSONNES</b> |
|              |  | 10H/11H30<br><b>DANSE DU MONDE</b><br>RDV EAA Alliance<br><b>SEULEMENT LE 20/02</b>     | 9H30/12H<br><b>AQUAGYM (TRIAQUA) **</b><br>RDV Stade Nautique<br><b>18 PERSONNES</b> | 10H/11H30<br><b>DANSE DU MONDE</b><br>RDV EAA Alliance<br><b>SEULEMENT LE 22/02</b>  | 10H/11H30<br><b>STRETCHING</b><br>RDV Gymnase<br>Bienvenu Martin<br><b>12 PERSONNES</b>             |

|                   |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| <b>SOIR</b>       | <b>SOPHROLOGIE*</b><br>RDV Gymnase<br>Bienvenu Martin<br><b>10 PERSONNES</b>           | <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>Gymnase des Rosoirs<br><b>16 PERSONNES</b><br><b>SEULEMENT LE 27/02</b> | <b>SOPHROLOGIE*</b><br>RDV Gymnase<br>Bienvenu Martin<br><b>10 PERSONNES</b>           | <b>BADMINTON</b><br>RDV Gymnase<br>Bienvenu Martin<br><b>16 PERSONNES</b>      | <b>SOPHROLOGIE*</b><br>RDV Gymnase<br>Bienvenu Martin<br><b>10 PERSONNES</b>           |
|                   | <b>PILATES</b><br>RDV EAA Alliance<br><b>16 PERSONNES</b><br><b>SEULEMENT LE 26/02</b> | <b>GYM DOUCE</b><br>RDV Gymnase<br>Bienvenu Martin<br><b>16 PERSONNES</b>                          | <b>PILATES</b><br>RDV EAA Alliance<br><b>16 PERSONNES</b><br><b>SEULEMENT LE 28/02</b> | <b>ESCALADE</b><br>RDV CS Serge Mésônès<br>Mur escalade<br><b>12 PERSONNES</b> | <b>PILATES</b><br>RDV EAA Alliance<br><b>16 PERSONNES</b><br><b>SEULEMENT LE 01/03</b> |
| <b>18H30</b><br>- | <b>YOGA</b><br>RDV CSRYA Salle TT<br><b>16 PERSONNES</b>                               | <b>SELF DEFENSE</b><br>RDV CS Serge Mésônès<br>Dojo<br><b>12 PERSONNES</b>                         |  |  | <b>YOGA</b><br>RDV CSRYA Salle TT<br><b>16 PERSONNES</b>                               |
| <b>19H30</b>      |  |  |  |  |  |

\*PRÉVOIR UN PLAID ET SI POSSIBLE SON TAPIS

\*\*BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE