



SPORT & LOISIRS

LA FÊTE DU SPORT SE DÉCOUVRE : LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE

La fête du sport battra son plein à Treillières #villesportive le dimanche 23 septembre. D'ici à cette date, nous vous faisons découvrir les nombreuses activités sportives présentées ce jour-là, pour certaines insolites, originales ou nouvelles.

Mis en ligne le 29 août 2018

La gymnastique sensorielle repose sur un travail gestuel à la fois dynamique et intériorisé. Réalisé dans une lenteur spécifique, il permet d'étirer doucement les fascias. C'est une vraie pause dans le rythme du quotidien.

Grâce à une acuité de présence à son geste, le pratiquant va découvrir la stabilité, la coordination, l'adaptation en temps réel à une action ou à une situation. Porteuse d'équilibres nouveaux, elle crée un état profond de détente, un sentiment d'unité, d'harmonie et de solidité.

La Gymnastique Sensorielle s'adresse à tous les adultes qu'ils soient à l'aise ou restreints dans leurs mouvements.

De 10h à 12h30 et de 14h à 17h30 aux bassins d'Alphea.

site internet www.lecoutedumouvementinfo 

Retrouvez le programme complet de la journée [ici](#).

LES 5 PÔLES D'ACTIVITÉS :

1 PÔLE AQUATIQUE • Les Bassins d'Alphéa

- Swimcross 11h et 15h
- Interval Training 14h à 17h
- Handiescrime 10h à 12h
- Aquadétente 16h
- Sauvetage et secourisme 10h et 14h
- Gym sensorielle 10h, 11h • 14h, 15h et 16h
- Sophrologie 10h et 11h • 14h, 15h et 16h

2 PÔLE CŒUR DE VILLE - Place de la Liberté et zone skate-park

- BMX, trottinette, rollers, skate 10h à 12h30 • 14h à 17h30
- Escalade 10h à 12h30 • 14h à 17h
- Tennis de table 10h à 12h • 14h à 17h
- Footbag 10h à 12h30 • 14h à 17h

3 PÔLE CHAMP-MORIN

- Tir à l'arc 12h à 17h30
- Tyrolienne 12h à 17h
- Slackline 12h à 17h30
- Apéritif du sportif dès 12h

4 PÔLE CHÂTEAU DU HAUT-GEVRES

- Pilates 14h, 15h et 16h
- Biathlon laser 10h à 12h30 • 14h à 17h30
- Yoga 10h et 11h
- Arts martiaux vietnamiens 14h à 17h
- Equifun 10h à 12h • 14h à 17h
- Vélos électriques 10h à 12h • 14h à 17h30

5 PÔLE RAGON - DECATHLON

- Géocaching 10h à 12h
- Courses à pied 10h (10km) et 11h (5km)
- Arts martiaux vietnamiens 10h à 12h
- Interval training 10h à 12h

Treillières Challenge :
venez retirer votre Pass'Sport sur un des cinq pôles et relever les défis en famille ou entre amis. A vos baskets !

Imprimé sur papier PEFC • Ne pas jeter sur la voie publique



≡ RETOUR À LA LISTE



Mairie de Treillières

57, rue de la Mairie
44119 Treillières

☎ 02 40 94 64 16

📧 CONTACTEZ-NOUS

Horaires :

Mairie - CCAS - Police municipale

Lundi au vendredi : 8h30 > 12h30 / 14h > 17h30 (fermée le jeudi après-midi).

Urbanisme

Lundi et mardi : 8h30 > 12h30, mercredi et vendredi : 8h30 > 12h30 / 14h > 17h30, jeudi : fermé toute la journée

Permanences samedi matin de 9h à 12h

Etat civil/formalités administratives : tous les samedis, guichet famille : 2 juin, urbanisme : premier samedi du mois.