



SPORT & LOISIRS

LA FÊTE DU SPORT SE DÉCOUVRE : LA SOPHROLOGIE

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 06 septembre 2018

Selon le mensuel Psychologies, la sophrologie est « inspirée de l'hypnose et de disciplines orientales telles que le yoga ou le zen, la sophrologie est une méthode de relaxation [...] dynamique qui a pour objectif de transformer nos angoisses ou phobies en pensées positives. Cette pratique psychocorporelle s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes. » La discipline peut également « se travailler sur le long terme » et amener « le patient à privilégier l'instrument de la parole ».

De 10, 11, 14, 15 et 16h au pôle aquatique Les Bassins d'Alphéa.

Organisation : Centre nautique Les Bassins d'Alphéa

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

[Actualités](#)

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-GESVRES

- 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.