



SPORT & LOISIRS

LA FÊTE DU SPORT SE DÉCOUVRE : PILATES

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 20 septembre 2018

La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au début du xx^e siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle 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. (source : Wikipedia)

De 10h à 12h et de 14h à 17h au pôle Château du Haut-Gesvres.

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
 - Handiswim 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
 - Équifun 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

Accessible uniquement sur RDV en raison de la situation sanitaire. Permanences du samedi matin supprimées jusqu'à nouvel ordre. Horaires habituels : 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.