Activités

Toutes les activités proposées sont gratuites et d'un niveau accessible à tous. Les cours durent en moyenne 1h, excepté les sorties (vélo, marche) qui dureront 1h30 / 1h45.

STRETCHING : Gymnastique douce où l'on profite d'un état de relâchement du muscle après une contraction, pour l'étirer au maximum, avec un placement précis. Ces mouvements sont effectués en synchronisation avec la respiration.

PILATES : Méthode douce et globale qui permet de se muscler et de renforcer l'équilibre.

GOLF DÉCOUVERTE / FAMILLE / CONFIRMÉS : Découverte ludique du golf, encadrée par un professeur diplômé, dans le cadre agréable du golf du Pian-Médoc, classé parmi les 100 meilleurs golfs d'Europe. Le matériel vous sera prêté (sauf golf confirmé)

DISC GOLF : Le disc golf est un jeu basé sur les règles du golf. On y joue à l'aide de disques spécifiques similaires à des frisbees, mais généralement plus petits et plus lourds. Ces disques sont lancés en direction d'une cible, qui sert de « trou ». Accès libre de 10h à 18h sur la Plaine des Sports, sous condition de réservation d'un créneau au préalable.

TOURNOI DE MÖLKKY : Jeu d'adresse inventé en Finlande, l'objectif du Mölkky est de marquer un nombre exact de points en renversant des quilles numérotées de 1 à 12 par un lancer d'un bâton de bois. Le mölkky peut se pratiquer sans condition d'âge ou de condition physique.
Par équipe de 2, ce tournoi est ouvert à 16 équipes au maximum.

GYM DANCE : La gym dance allie les bienfaits de l'activité physique (développement de l'endurance cardio respiratoire, renforcement musculaire, gain de souplesse…) à la musique, les mouvements s'enchaînent aux sons des rythmes latins, ensoleillés et endiablés.

BALADE EN MAIN À PONEY : Ouvert aux enfants de 4 à 7 ans. 1h de balade dans les chemins forestiers de Saint-Aubin afin de partager un moment privilégié de complicité avec votre enfant. Présence obligatoire d'un adulte par enfant

CROSS TRAINING : Le mot Cross Fit vient de « Cross Fitness », c'est-à-dire « entraînements croisés ». Le Cross training est donc une méthode de conditionnement physique qui croise différentes disciplines.
Il combine des exercices de renforcement musculaire, de gymnastique, de souplesse, d'agilité et d'équilibre.

BODY ZEN : Activité physique inspirée de plusieurs disciplines douces (Pilates, Yoga, Qi Gong…), le Body Zen est une activité tournée vers la prise de conscience du corps et la détente musculaire. En enchaînant diverses postures en musique (gainage abdominal, postures d'équilibre etc…), vous allez solliciter différents groupes de muscles, surtout la ceinture abdominale et le dos.

BODY SCULPT : Body Sculpt est composé d'une série d'exercices brefs et intenses : alternance, toutes les 4 ou 5 minutes, de travail cardio et de renforcement musculaire.

COURSE D'ORIENTATION : Venez vous confronter à la célèbre épreuve d'orientation d'un jeu télévisé d'aventure, dans la forêt de Saint-Aubin de Médoc.

Réalisé par le service communication de la mairie de Saint-Aubin de Médoc - Ne pas jeter sur la voie publique.

2021

GRATUIT — INSCRIPTION OBLIGATOIRE

DU 01 JUILLET AU 03 SEPTEMBRE

TOUS AU SPORT

Inscriptions

Réservation et renseignements
Julien Houssinot
Responsable du Service des Sports
06 80 43 50 41
sports@saintaubindemedoc.fr

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

Programme JUILLET

Jeudi 01/07
EN FORME POUR L'ÉTÉ RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX ET STRETCHING *
19h - Plaine des Sports

Vendredi 02/07
DÉCOUVERTE - TIR À L'ARC FAMILLE
19h - Plaine des Sports
Parents / Enfants (8 ans et +)

Lundi 05/07
DÉCOUVERTE - CROSS TRAINING *
19h - Plaine des Sports

Mardi 06/07
BALADE À PONEY
18h - Haras de Piques
Enfants de 4 à 7 ans

Mercredi 07/07
DISC GOLF
De 10h à 18h - Plaine des Sports
Journée continue, créneaux à réserver

GYM DOUCE *
19h - Plaine des sports

Jeudi 08/07
MARCHE / MARCHE ACTIVE 8 KM
19h - Place de l'église

Vendredi 09/07
TOURNOI DE MÖLKKY
19h - Boulodrome
(Doublette adulte ou adulte / enfant)

Lundi 12/07
STRETCHING *
19h - Plaine des Sports

Mardi 13/07
GOLF DÉBUTANT
18h30 - Golf du Pian-Médoc

Jeudi 15/07
été MÉTROPOLITAIN
BALADE À VÉLO EN FAMILLE
17h45 - Bergerie Villepreux
Balade en vélo accompagnée de musique et proposée dans le cadre de l'été métropolitain. Ouvert aux adultes mais également aux enfants.

GYM GLOBALE EN DOUCEUR
19h - Plaine des Sports

Vendredi 16/07
INITIATION TIR À L'ARC ADULTES
19h - Espace Villepreux

AOÛT

Lundi 16/08
BALADE À PONEY
19h - Haras de Piques
Enfants de 4 à 7 ans

Mardi 17/08
GOLF FAMILLE
18h30 - Golf du Pian-Médoc
Parents / Enfants (10 ans et +)

Mercredi 18/08
GYM GLOBALE EN DOUCEUR *
19h - Plaine des Sports

Jeudi 19/08
MARCHE / MARCHE ACTIVE 9KM
19h - Plaine des Sports

Vendredi 20/08
TOURNOI DE PÉTANQUE
19h - Boulodrome
Doublette/ Venir avec son jeu de boules

Lundi 23/08
PILATES *
19h - Plaine des Sports

Mardi 24/08
DISQUE GOLF
10h - 18h - Plaine des Sports

GOLF CONFIRMÉ
18h30 - Golf du Pian-Médoc
Venir avec son matériel

Mercredi 25/08
BODY ZEN *
19h - Plaine des Sports

Jeudi 26/08
MARCHE / MARCHE ACTIVE 8 KM
19h - Place de l'Église

Vendredi 27/08
ÉTHOLOGIE - ADULTES
DECOUVERTE DE LA RELATION ET DE LA COMPRÉHENSION DES CHEVAUX
19h - Haras de Piques

Lundi 30/08
BODY SCULPT *
19h - Plaine des Sports

Mardi 31/08
TIR À L'ARC FAMILLE
19h - Plaine des Sports
Parents / Enfants (8 ans et +)

SEPT.

Mercredi 01/09
GYM DANCE
19h - Plaine des Sports

Jeudi 02/09
VTT "SPORTIF"
19h - Plaine des Sports

Vendredi 03/09
COURSE D'ORIENTATION EN DUO - VERSION KOH-LANTA
19h - Plaine des Sports

Possibilité de faire l'activité en famille.
*** Matériel nécessaire : tapis de gym et serviette. Des tapis pourront être prêtés si besoin (le signaler lors de l'inscription)**