

Vitamin Days

Programme sportif intergénérationnel

A l'occasion des vacances d'octobre 2014, la Direction des Sports vous propose un programme vitaminé au Parc de l'Orangerie !

Les 27, 28, 29 et 30 octobre 2014

Informations : www.strasbourg.eu



LUNDI 27 OCTOBRE :

- **MARCHE NORDIQUE** (Parc de l'Orangerie)
Lundi 27 octobre de 14h 30 à 16h 30 suivi d'un thé
RDV : 14h 15 au gymnase Bon Pasteur
Public : adultes/seniors/sport santé
- **DISC GOLF** (Parc de l'Orangerie)
Lundi 27 octobre de 14h 30 à 16h 30
RDV : 14h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : familles
- **SORTIE ROLLERS** (réservé aux initiés)
Lundi 27 octobre de 14h 30 à 16h 30
RDV : 14h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes
Matériel non fourni protections/casque obligatoire
- **COCKTAIL FITNESS** (Gymnase Sturm)
Lundi 27 octobre de 18h à 20h
RDV : 18h au gymnase Sturm
Public : adultes mixtes

MARDI 28 OCTOBRE :

- **SORTIE VÉLO** (Centre administratif)
Mardi 28 octobre de 9h 30 à 11h 30
RDV : 9h 15 au centre administratif
Public : adultes/Sport Santé
- **SORTIE VÉLO** (Plan d'eau du Baggersee)
Mardi 28 octobre de 9h 30 à 11h 30
RDV : 9h 15 au Baggersee
Public : enfants de 6 à 12 ans
- **GYM D'ENTRETIEN** (Gymnase Bon Pasteur)
Mardi 28 octobre de 9h 30 à 11h 30
RDV : 9h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : seniors/ sport santé
- **FITNESS TRAIL** (Parc de l'Orangerie)
Mardi 28 octobre de 14h 30 à 16h 30 suivi d'un thé
RDV : 14h 15 au gymnase Bon Pasteur
Public : adultes/seniors/ sport santé
- **TOURNOI DE PÉTANQUE** (Parc de l'Orangerie)
Mardi 28 octobre de 14h 30 à 16h 30
RDV : 14h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes/Sport Santé/ seniors
- **FUTSAL** (Gymnase Sturm)
Mardi 28 octobre de 18h à 20h
RDV : 18h au Gymnase Sturm
Public : jeunes de 16 à 18 ans

MERCREDI 29 OCTOBRE:

- **JEU DE PISTE SOUS FORME DE COURSE D'ORIENTATION** (Parc de l'Orangerie)
Mercredi 29 octobre de 9h 30 à 11h 30
RDV : 9h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : familles
- **MARCHE NORDIQUE** (Parc de l'Orangerie)
Mercredi 29 octobre de 9h 30 à 11h 30
RDV : 9h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : familles

- **CIRCUIT TRAINING** (Gymnase Bon Pasteur)
Mercredi 29 octobre de 9h 30 à 11h 30
RDV : 9h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes
- **FITNESS/RENFORCEMENT MUSCULAIRE/RELAXATION** (Gymnase Bon Pasteur)
Mercredi 29 octobre de 14h 30 à 16h 30
RDV : 14h 15 au gymnase Bon Pasteur
Public : adultes
- **BOUCLE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES**
Mercredi 29 octobre de 14h 30 à 16h 30
RDV : 14h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes/Sport Santé
- **DANSE ORIENTALE** (Gymnase Bon Pasteur)
Mercredi 29 octobre de 16h 30 à 18h
RDV : 16h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes

- **TOURNOI DE BADMINTON MIXTE** (Gymnase Sturm)
Mercredi 29 octobre de 18h à 20h
RDV : 18h au gymnase Sturm
Public : adultes mixtes

JEUDI 30 OCTOBRE :

- **FITNESS LATINO** (Gymnase Bon Pasteur)
Jeudi 30 octobre de 9h 30 à 11h 30
RDV : 9h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes/Sport Santé
- **TOURNOI DE MOLLES** (Gymnase Bon Pasteur)
Jeudi 30 octobre de 9h 30 à 11h 30
RDV : 9h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes/Sport Santé
- **CARDIO BOX / STEP** (Gymnase Bon Pasteur)
Jeudi 30 octobre de 14h 30 à 16h 30
RDV : 14h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes/Sport Santé
- **BOOT CAMP** (Parc de l'Orangerie)
Jeudi 30 octobre de 14h 30 à 16h 30
RDV : 14h 15 au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes/Sport Santé
- **RANDONNÉE** (Ceinture Verte de Strasbourg)
Jeudi 30 octobre de 13h à 19h
RDV : 13h au Gymnase Bon Pasteur
Public : adultes
- **BASKET** (Gymnase Sturm)
Jeudi 30 octobre de 18h à 20h
RDV : 18h 15 au Gymnase Sturm
Public : adultes

■ ADRESSE :

Centre sportif **Bon Pasteur**
8 Bd Jean Sébastien Bach 67000 Strasbourg

AU PLAN D'EAU DU BAGGERSEE

LE MARDI 28 OCTOBRE :

■ SORTIE VÉLO AU BAGGERSEE :

RDV : 9h 15 au Baggersee.

Public : enfants de quartier

Durée de l'activité : 2h

Nombre maximum de participants : 20 enfants.

Matériel nécessaire : tenue sportive, baskets, bouteille d'eau.

AU PARC DE L'ORANGERIE

LE MERCREDI 29 OCTOBRE :

■ SPORT FAMILLE PARENTS/ ENFANTS : (Gymnase Bon Pasteur)

Jeu de piste sous forme de course d'orientation

Mercredi 29 octobre de 9h 12h

RDV : 9h au gymnase Bon Pasteur

Public : famille

Durée : 2h 30

Nombre maximum de participants : 15 familles

Matériel nécessaire : tenue sportive, baskets, bouteille d'eau

■ MARCHÉ NORDIQUE (Parc de l'Orangerie)

Mercredi 29 octobre de 9h 30 à 11h 30

RDV : 9h 15 au Gymnase Bon Pasteur

Public : famille

Durée : 2h

Matériel nécessaire : tenue sportive, baskets, bouteille d'eau, bâton de marche nordique.

■ ADRESSE :

Centre sportif **Bon Pasteur**

8 Bd Jean Sébastien Bach 67000 Strasbourg