

**10H-12H**

**Du 7 juillet au 1<sup>er</sup> septembre**



**LE SAMEDI,**

**C'EST SPORT**

**À LA PLAGE !**

**Activités animées  
par des éducateurs sportifs  
municipaux et des associations  
sportives**

**Gratuit  
& ouvert  
à tous\***

\* Attention ! Nombre de places limité pour certaines activités



**BOURGES**

## JUILLET

	HORAIRES	ACTIVITÉ	ANIMÉ PAR
SAMEDI 7	10h30-11h45	Aérobexe	Insert Boxing
	10h00-12h00	Hockey sur Gazon	Bourges Hockey sur Gazon
	10h00-11h30	Cyclisme : initiation et circuits périurbains*	Union Bourges Cher Cyclisme
SAMEDI 14	10h30-12h00	Badminton	Badminton club de Bourges
	10h15-11h30	Taïso (art martial)	AikinoMichi
	10h15-11h30	Escrime	Bourges Escrimes
SAMEDI 21	10h00-11h30	Marche nordique bungy-pump, bâtons dynamiques	Bourges Nordic Walking
	10h15-11h15	Aïkido (art martial)	CBB Aïkido
	10h15-11h15	Jogging + étirements	Éducateurs sportifs ville de Bourges
	10h00-12h00	Twirling : initiation, chorégraphie	Twirling sport Bourges Asnières
SAMEDI 28	10h00-11h30	Marche nordique	Bourges Nordic Walking
	10h00-12h00	Twirling : initiation, chorégraphie	Twirling sport Bourges Asnières
	10h00-12h00	Cyclisme : initiation et circuits périurbains*	Union Bourges Cher Cyclisme

## AOÛT

SAMEDI 4	10h30-11h45	Aérobexe	Insert Boxing
	10h00-11h30	Karaté	Kimé Club de Bourges
	10h00-11h00 11h00-12h00	Stand Up Paddle**	Éducateurs sportifs ville de Bourges
	10h00-12h00	Initiation Aviron***	Aviron club de Bourges
SAMEDI 11	10h00-12h00	Initiation Aviron***	Aviron club de Bourges
	10h00-12h00	Renforcement musculaire	Association de Gymnastique et de Loisirs de Bourges Sud
	10h00-12h00	Boxe anglaise	Ring Berruyer
SAMEDI 18	10h00-12h00	Tai Chi Chuan (art martial)	ABACIE
	10h00-12h00	Initiation Aviron***	Aviron club de Bourges
SAMEDI 25	10h15-11h15	Body taekwondo	Bourges Taekwondo Dojang
	10h15-12h00	Marche nordique	ASPTT
	10h15-11h15	Tchoukball	Éducateurs sportifs ville de Bourges
	10h15-11h15	Voile****	Bourges voile

## SEPTEMBRE

SAMEDI 1 <sup>er</sup>	10h-12h	Volley	Bourges Volley Ball
	10h15-11h30	Taïso (art martial)	Aiki No Michi
	10h15-11h15	Renforcement musculaire : Taille Abdo Fessier	Éducateurs sportifs ville de Bourges
	10h15-11h15	Voile	Bourges voile

\* Apporter son propre vélo /casque.

\*\* RDV à la base de voile/Max. 7 personnes par créneaux (2 créneaux).

\*\*\* Max. 10 personnes/RDV base d'aviron.

\*\*\*\* RDV base de voile.