

AUXERRE



Activités Sport et Bien Être

Vacances D'HIVER 2025



Du lundi 24 février au vendredi 7 mars 2025

Les activités sportives

Ces activités s'adressent aux personnes désireuses de découvrir de nouvelles disciplines, de se maintenir en forme ou de reprendre de l'activité physique au rythme de ses envies et de ses capacités.

Aqua Gym : séance à intensité modérée qui comprendra des ateliers différents : vélo, trampoline et altères immergés. Prévoir un bonnet de bain - Rejoindre l'éducateur au bord du bassin pour un démarrage de la séance à 9h30.

Mercredis 26/02 et 5/03 de 9 h 30 à 10 h 15 Stade nautique de l'Arbre Sec- Avenue Yver Prolongée

Apnée : Détente, plaisir, sérénité... Des mots ? Des sensations surtout, à expérimenter ! L'apnée est un chemin de découverte de soi. L'écoute du corps est indispensable à l'apnéiste. La concentration sur les ressentis de l'instant présent entraîne le lâcher prise et la détente.

Mercredi 5/03 à 20 h 30 au bord du bassin Stade nautique de l'Arbre Sec- Avenue Yver Prolongée

Baptême de plongée : Pour ce premier contact avec la plongée votre moniteur vous familiarisera au monde subaquatique et aux bases du maniement du matériel vous permettant d'évoluer sous l'eau : le masque, les palmes, la combinaison, le gilet stabilisateur et le détendeur.

Vendredis 28/02 et 7/03 à 20 h 45 au bord du bassin Stade nautique de l'Arbre Sec- Avenue Yver Prolongée

Badminton : A travers des situations ludiques, cette activité physique permet de travailler le cardio vasculaire, l'endurance et la respiration, développe la coordination, l'acuité visuelle et la souplesse. Le matériel sera fourni.

Lundis 24/02 et 3/03 - 10h à 12h et jeudis 27/02 et 6/03 de 18 h 30 à 19 h 30 Gymnase René-Yves Aubin - Boulevard de Verdun

Danses latines : danse de salon et danses traditionnelles originaires d'Amérique Latine

Lundis 24/02 et 3/03 de 18h30 à 19h30 Complexe Sportif Serge Mésonès - Avenue de la Résistance

Escalade : Équipé de vos baskets et d'un baudrier qui vous sera fourni, vous évoluerez à votre gré et en sécurité sur l'un des plus beaux murs d'escalade de la région avec les conseils avisés d'un éducateur spécialisé dans la discipline.

Mercredis 26/02 et 7/03 de 10h à 11h30 et jeudis 27/02 et 6/03 de 18h30 à 19h30 Complexe Sportif Serge Mésonès - Avenue de la Résistance

Gym douce : La gym douce fait travailler l'ensemble du corps et permet aux pratiquants de reprendre contact avec leurs différents groupes musculaires, pour mieux les ressentir et les solliciter.

Lundis 24/02 de 10 h 00 à 11 h 30 Complexe Sportif Serge Mésonès - Avenue de la Résistance

et

vendredis 28/02 et 7/03 de 10 h 00 à 11 h 00 Gymnase des Rosoires- rue de Tour d'Auvergne

Jeux d'adresse : Testez votre dextérité sur plusieurs ateliers en duel ou par équipe sur des jeux tels que les fléchettes, la sarbacane, la boccia ou pétanque molle, le Kubb ou quille scandinave, Molky, Cornhole...

Jeudis 27/02 et 6/03 de 10 h à 12 h Complexe Sportif Serge Mésonès - Avenue de la résistance

Jeux multi ballons : Développez votre esprit d'équipe en essayant des jeux issus de la famille des sports collectifs : Walking football, kin-ball, tchoukball...

Mardis 25/02 et 4/03 de 10 h à 12 h Complexe Sportif Serge Mésonès - Avenue de la résistance

Pickleball : Le pickleball ou tennis léger est un sport de raquette, pratiqué en intérieur ou en extérieur, dans lequel deux joueurs (en simple) ou quatre joueurs (en double) frappent une balle en plastique creuse perforée au-dessus d'un filet de 0,91 m de haut à l'aide d'une raquette à face pleine.

Lundis 24/02 et 30/03 de 18 h 30 à 19 h 30 et vendredi 28/02 et 7/03 de 10 h 00 à 12 h 00 Complexe Sportif Serge Mésonès - Avenue de la résistance

Pilates : Cette discipline 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. Le tapis de pratique sera fourni.

Mardis 25/02 et 4/03 -mercredis 26/02 et 5/03- vendredis 28/02 et 7/03 de 18h30 à 19h30 - Gymnase des Rosoires- Rue de la Tour d'Auvergne

Attention : inscription limitée à une séance par personne par semaine

Randonnées pédestres : elles seront encadrées par des éducateurs sportifs sur une distance de 6, et 10 km environ et le déplacement se fera en groupe à allure contrôlée.

06 km - lundis 24/02 et 3/03 de 9 h 30 à 11 h 30 départ parking de l'aérodrome de Branches

10 km - mercredis 26/02 et 5/03 de 9 h 30 à 11 h 30 départ parking de l'église de Chitry

10 km - vendredi 28/02 et 7/03 de 9 h 30 à 11 h 30 départ parking de la salle des fêtes de Vallan

Self défense : Art martial permettant d'acquérir des techniques pouvant être utilisées pour se défendre.

Mardi 25/02 et 4/03 de 18h30 à 19h30 au Gymnase Serge Mésonès-Avenue de la Résistance

Sophrologie : La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.

Un tapis de pratique pourra vous être fourni, par contre il vous sera demandé d'apporter un petit coussin ainsi qu'un plaid afin de profiter au mieux de vos séances.

Lundis 24/02 et 3/03, mercredis 26/02 et 5/03 et vendredis 28/02 et 7/03 de 18 h 30 à 19 h 30 Gymnase Bienvenu Martin-Avenue Rodin

Attention : inscription limitée à une séance par personne par semaine

Stretching : Il s'agit de pratiquer des étirements en douceur et de façon passive, sans à-coups. Les mouvements sont accompagnés d'un travail respiratoire. Les inspirations sont suivies d'expiration, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, ou l'on élargit l'amplitude de l'articulation. Le stretching améliore la souplesse, l'amplitude du mouvement, il débarrasse certains muscles de leur raideur.

Mardis 25/02 et 4/03 et vendredi 28/02 de 10h à 11h30 Gymnase Bienvenu Martin - Avenue Rodin

Squash (6 places/créneau) : Le squash est un sport de raquette en salle qui se joue sur un terrain de jeu entièrement entouré de murs et de parois vitrées. L'ensemble du matériel sera fourni.

Jeudis 27/02 et 6/03 de 18 h 30 à 19 h 30 au Club vert - 35 route de Vaux (en face du vélodrome)

Tai chi : Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Mardis 25/02 et 4/03 et jeudis 27/02 et 6/03 de 11 h 00 à 12 h 00 Complexe Sportif Serge Mésonès - Avenue de la Résistance

Tennis de table : sport de raquettes qui stimule les réflexes rapides, l'acuité visuelle et la coordination
Jeudis 27/02 et 6/03 de 10h à 12h Gymnase Bienvenu Martin - Avenue Rodin

Tir à l'arc : L'ensemble du matériel sera fourni pour découvrir une activité ludique et apaisante faisant appel à la concentration, l'adresse et des qualités physiques de posture.

Mardis 25/02 et 4/03 de 10 h 00 à 11h30 Gymnase Théodore de Bèze, 28 rue Théodore de Bèze

Chaussures d'intérieur obligatoires

Yoga : Cette discipline vise par la méditation et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

Mardis 25/02 et 4/03 de 18h30 à 19h30 Gymnase Bienvenu Martin - Avenue Rodin

Jeudis 27/02 et 6/03 de 10h30 à 11h30 Gymnase des Rosoires-Rue de la Tour d'Auvergne

Attention : inscription limitée à une séance par personne par semaine

S'inscrire

Possibilité de s'inscrire à compter du lundi 10 février 2025 jusqu'au vendredi 21 février 2025

.

Par mail : sports@auxerre.com

Renseignements : 03.86.72.43.85

Fournir et renvoyer par mail la fiche d'inscription et l'attestation sur l'honneur de non contre-indication médicale et sportive téléchargeable sur le site de la ville

Le nombre de places est limité

Les activités proposées sont gratuites, encadrées par les éducateurs sportifs du Service « vie sportive » ou par des intervenants extérieurs diplômés.