

Ateliers découverte gratuits
en **FORME** à
VOIRON
Les samedis matin

**Vous ne pratiquez pas ou peu
d'activité physique ? Vous voulez
prendre soin de votre santé ?**

De nombreuses activités
sont à découvrir lors des ateliers :

Ski,
Yoga,
Pilates,
Tai chi chuan,
Aqua Activités,
Circuit training,
Body Taekwondo,
Marche Nordique,
Programme Santé Seniors...



Voir programme détaillé au recto

Avis médical conseillé avant de reprendre une activité physique



PROGRAMME

Ateliers découverte gratuits

11 SEPTEMBRE - Piscine municipale

11h15 à 12h15 - Aqua activités

Activité encadrée par un éducateur sportif de la ville.

Aquabike / Aquagym / Aquajogging (3 x 20 mn).

Sur inscription :

enformeavoiron@ville-voiron.fr

2 OCTOBRE - Jardin de Ville

10h - Marche nordique / Circuit training

Activité encadrée par l'ALV Athlétisme.

Initiation à la technique de marche nordique, remise en forme (gainage, abdo, cardio, proprioception, coordination).

11h - Body Taekwondo

Activité encadrée par Dragons Team Taekwondo.

Renforcement musculaire, frappes sur cible.

23 OCTOBRE - Jardin de Ville

10h - Ski Forme

Activité encadrée par Voiron Ski Montagne.

Préparation physique en vue des activités de glisse (ski, snowboard...).

11h - Tai chi chuan

Activité encadrée par Tung's Tai chi chuan.

Enchaînement de mouvements amples et lents, travail sur la respiration, la posture et l'équilibre.

13 NOVEMBRE - Jardin de Ville

10h - Programme santé Atoutform'

Activité encadrée par l'EDV Gym.

Équilibre postural, renforcement musculaire, endurance.

11h - Parcours Forme Séniors

Activité encadrée par un éducateur sportif de la ville.

Équilibre, coordination, mémorisation, renforcement, cardio, activités ludiques.

4 DÉCEMBRE - Salle des prairies

10h - Yoga

Activité encadrée par Aumanandayoga.

Hatha et ViniYoga : Yoga traditionnel d'Inde, postures et exercices de respiration.

11h - Pilates

Activité encadrée par Olivier Ducatez.

Renforcement et étirement des muscles en profondeur.

18 DÉCEMBRE - En station

11h à 17h30 - Ski enfants et adultes

Activité encadrée par Voiron Ski Montagne.

Initiation au ski de piste et snowboard réservée aux débutants.

Prévoir son matériel, location avec tarifs préférentiels chez Gozzi Sport.

Sur inscription :

enformeavoiron@ville-voiron.fr

Transport assuré par le club vers une station.

En cas de mauvais temps, les activités prévues au Jardin de Ville se tiendront à la Salle des Prairies (14, Avenue François Mitterrand).

+ d'infos :

enformeavoiron@ville-voiron.fr - 04 76 67 27 36