



**SPORTEZ-VOUS BIEN !**  
**Programmation 2021**



Activité	JUN			JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE		
	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu
<b>Circuit training cardio</b>	lundi 28	18h30-19h30	<a href="#">Square Buisson de Launay</a>	lundi 12	18h30-19h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	lundi 30	18h30-19h30	<a href="#">Plaine de Champfleuri</a>			
				lundi 26	18h30-19h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>						
<b>Initiation running</b>	lundi 28	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>	lundi 5	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>	lundi 2	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>			
				lundi 12	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>	lundi 9	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>			
				lundi 19	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>	lundi 16	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>			
				lundi 26	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>	lundi 23	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>			
							vendredi 27	20h30-21h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>			
							lundi 30	18h30-19h30	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>			
<b>Tir à l'arc</b>	mardi 29	9h-10h	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>	mardi 6	9h-10h	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>	mardi 3	9h-10h	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>			
				mardi 13	9h-10h	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>	mardi 10	9h-10h	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>			
				mardi 20	9h-10h	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>	mardi 24	9h-10h	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>			
				mardi 27	9h-10h	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>						
<b>Remise en forme</b>	mardi 29	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	vendredi 2	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	mardi 17	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>			
				mardi 6	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	vendredi 20	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>			
				vendredi 9	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	mardi 24	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>			
				mardi 20	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	vendredi 27	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>			
				vendredi 23	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	mardi 31	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>			
				mardi 27	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>						
				vendredi 30	10h-11h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>						
<b>Tir à l'arc en famille</b>	mardi 29	10h-11h30	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>	mardi 6	10h-11h30	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>	mardi 3	10h-11h30	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>			
				mardi 13	10h-11h30	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>	mardi 10	10h-11h30	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>			
				mardi 20	10h-11h30	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>	mardi 24	10h-11h30	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>			
				mardi 27	10h-11h30	<a href="#">Les Archers Berjalliens</a>						
<b>Mélange yoga, tai chi pilates, stretch</b>	mercredi 30	9h-10h	<a href="#">Etang de Rosière</a>							mercredi 1er	9h-10h	<a href="#">Etang de Rosière</a>

Activité	JUN			JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE		
	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu
Capoeira				jeudi 1er	9h-10h	<a href="#">Plaine de Champaret</a>	samedi 14	10h-11h30	<a href="#">Plaine de Champfleuri</a>			
				vendredi 2	20h30-21h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	jeudi 26	9h-10h	<a href="#">Plaine de Champfleuri</a>			
Fitness				jeudi 1er	18h30-19h30	<a href="#">Décathlon</a>						
				mercredi 7	10h-11h	<a href="#">Plaine de Champaret</a>						
				vendredi 16	9h-10h	<a href="#">Décathlon</a>						
				mercredi 28	9h-10h	<a href="#">Plaine de Champaret</a>						
Tennis de table				samedi 3	10h-11h30	<a href="#">Salle Dolbeau</a>						
				samedi 17	10h-11h30	<a href="#">Salle Dolbeau</a>						
				samedi 24	10h-11h30	<a href="#">Salle Dolbeau</a>						
Aquagym				lundi 5	9h-9h45	<a href="#">Piscine RAJON</a>	lundi 2	9h-9h45	<a href="#">Piscine RAJON</a>			
				jeudi 15	19h-19h45	<a href="#">Piscine RAJON</a>	jeudi 12	19h-19h45	<a href="#">Piscine RAJON</a>			
				lundi 19	9h-9h45	<a href="#">Piscine RAJON</a>	lundi 16	9h-9h45	<a href="#">Piscine RAJON</a>			
				jeudi 29	19h-19h45	<a href="#">Piscine RAJON</a>	jeudi 26	19h-19h45	<a href="#">Piscine RAJON</a>			
Course à pied			lundi 5	18h30-19h30	<a href="#">Décathlon</a>	lundi 9	18h30-19h30	<a href="#">Décathlon</a>				
Golf				mercredi 7	18h30-19h30	<a href="#">Plaine de Champaret</a>				mercredi 1er	10h-11h	<a href="#">Golf des 3 Vallons</a>
				mercredi 21	10h-11h	<a href="#">Plaine de Champaret</a>						
Marche nordique			jeudi 8	9h-10h	<a href="#">Esplanade du Mont-Blanc - Montbernier</a>							
Danse				jeudi 8	18h30-19h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>						
				mardi 13	18h30-19h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>						
				jeudi 22	18h30-19h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>						
				mardi 27	18h30-19h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>						
Cardio fit				vendredi 9	20h30-21h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	mercredi 11	9h-10h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	vendredi 3	18h30-19h30	<a href="#">Square de Réhau</a>
				vendredi 23	20h30-21h30	<a href="#">Parc Chopin</a>						
				vendredi 30	20h30-21h30	<a href="#">Plaine de Champaret</a>						
Tai chi chuan				samedi 10	10h-11h30	<a href="#">Etang de Rosière</a>						
				lundi 12	9h-10h	<a href="#">Parking Pré-Bénil</a>						
				vendredi 16	18h30-19h30	<a href="#">Parc de l'Hôtel de ville</a>						
				lundi 19	18h30-19h30	<a href="#">Square Buisson de Launay</a>						
			vendredi 10	9h-10h	<a href="#">Ecole de la Grive</a>				jeudi 2	9h-10h	<a href="#">Plaine de Champfleuri</a>	
Marche				jeudi 15	9h-10h	<a href="#">Salle des Abattoirs</a>	vendredi 6	20h-22h30	<a href="#">Etang de Rosière</a>			
				Jeudi 22	9h-10h	<a href="#">Etang de Rosière</a>						
Crossfit			mercredi 21	18h30-19h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>							
Renforcement cardio			samedi 31	10h-11h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>	vendredi 13	9h-10h	<a href="#">Plaine de Champfleuri</a>				
Jeux collectifs							mardi 3	18h30-19h30	<a href="#">Parc des Lilattes</a>			
							mardi 24	18h30-19h30	<a href="#">Plaine de Champaret</a>			

Activité	JUN			JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE		
	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu
Renforcement musculaire							mercredi 4	9h-10h	<a href="#">Etang de Rosière</a>			
							mardi 10	18h30-19h30	<a href="#">Ecole de la Grive</a>			
Gym douce							jeudi 5	10h-11h	<a href="#">Parc de l'Hôtel de ville</a>			
							lundi 16	18h30-19h30	<a href="#">Parc de l'Hôtel de ville</a>			
Yoga							vendredi 6	9h-10h	<a href="#">Etang de Rosière</a>			
							lundi 9	9h-10h	<a href="#">Etang de Rosière</a>			
							jeudi 12	9h-10h	<a href="#">Etang de Rosière</a>			
							jeudi 19	9h-10h	<a href="#">Etang de Rosière</a>			
							lundi 23	9h-10h	<a href="#">Etang de Rosière</a>			
Yoga en famille							samedi 21	10h-11h	<a href="#">Etang de Rosière</a>			
Pilates, fusion, yoga							samedi 7	10h-11h	<a href="#">Décathlon</a>			
Pétanque							vendredi 20	18h30-19h30	<a href="#">Place de la République</a>			
Préparation à la reprise d'activité physique							mercredi 25	9h-10h	<a href="#">Parc des Lilattes</a>			
Biathlon athlétique							samedi 28	10h-11h30	<a href="#">CSBJ athlétisme</a>			
Rando rollers										vendredi 3	20h30-21h30	non défini

**Bon à savoir !**

Pour toutes les activités prévoir de l'eau et une tenue de sport.

En cas de pluie, alerte canicule et alerte pollution les séances sont annulées.

Les séances en journée sont proposées aux adultes et aux jeunes de plus de 16 ans accompagnés d'un adulte.

Des temps forts les vendredis soir pour des activités sportives, festives et conviviales !

Les activités du samedi sont à destination des familles (enfants accompagnés d'un adulte).

Activité	JUN			JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE		
	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu	Jour	Horaire	Lieu

**Tir à l'arc - association Les Archers Berjalliens**

Limité à 10 personnes pour chaque séance. A partir de 10 ans. Prêt du matériel par l'association. Sur inscription auprès du Service hygiène, promotion de la santé et environnement au 04 74 28 35 05 ou [sportezvousbien@bourgoinjallieu.fr](mailto:sportezvousbien@bourgoinjallieu.fr)

**Yoga** : Apporter une serviette ou un tapis

**Golf** : Limité à 16 personnes pour chaque séance. 2 séances proposées à Bourgoin-Jallieu et la 3e au golf de l'Isle d'Abeau. Prêt du matériel. Sur inscription auprès du Service hygiène, promotion de la santé et environnement au 04 74 28 35 05 ou [sportezvousbien@bourgoinjallieu.fr](mailto:sportezvousbien@bourgoinjallieu.fr)

**Marche à la tombée de la nuit** : Sur inscription auprès du Service hygiène, promotion de la santé et environnement au 04 74 28 35 05 ou [sportezvousbien@bourgoinjallieu.fr](mailto:sportezvousbien@bourgoinjallieu.fr)

**Biathlon athlétique**

Renseignements au CSBJ Athlétisme : 04 74 43 88 92. Conditions et inscriptions sur [www.csbj-athle.fr](http://www.csbj-athle.fr)

**Renseignements :**

Pour toutes informations concernant l'opération Sportez-vous bien ! merci de contacter le service hygiène, promotion de la santé et environnement par mail [sportezvousbien@bourgoinjallieu.fr](mailto:sportezvousbien@bourgoinjallieu.fr) ou par tél au 04 74 28 35 05