

LA BABY GYM !

Par groupe d'âge, pendant 45 min, l'enfant découvre un univers fait de ponts à franchir, de marches à gravir, d'obstacles à éviter...

Développer l'éveil moteur, sensoriel et social chez l'enfant à travers des parcours de motricité.

LUNDI 09h15-12h00 (12/36mois)
Mercredi 09h15-12h00 (2,5/5,5ans)
Salle R. Galland -gymnase

LES ATELIERS DE DECOUVERTE SPORTIVE !

(6/11ANS)

Du frisbee au hand-ball, du basket à la thèque, 2 fois par semaine, envie de découvrir une multitude de sports nouveaux, l'EMS il n'y a pas mieux !

Découverte par le jeu, d'activités physiques pour développer de nouvelles aptitudes et orienter ses goûts sportifs

LUNDI MARDI ET JEUDI 17h15-18h15
Gymnase F Spinosi

ACTIVITES ADOS ! (12/17ANS)

Envie de se retrouver après le collège pour passer un moment entre amis et se défouler autour d'une balle, d'un ballon ou d'une raquette, prends tes baskets et rejoins nous vite à Ado' Sport !

LUNDI et JEUDI 18H15-19H30 MERCREDI 14h00-17h00
Centre socio culturel et gymnase

VACANCES ADOS ! (11/17ANS)

Pratique d'activités sportives et culturelles variées dans une atmosphère ludique et conviviale.

DU LUNDI AU VENDREDI 10H00-16H30
TOUSSAINT/HIVERS/PAQUES/JUILLET
Centre socio culturel

Animations
sportives
2018/2019

FORME ET BIEN ETRE

(+18ans)

Du sport le soir en semaine pour venir se défouler et pratiquer librement sans stress une activité physique et sportive

Running, Renforcement musculaire, cardio, abdos.....

JEUDI 18h30-20H15
Salle R. Galland -gymnase

Centre
Socioculturel
LOUIS NICOLIN

Marsillargues



Ville de
MARSILLARGUES

LIEU ACCUEIL MULTIMEDIA

Une après-midi pour vous initier aux bases de l'informatique, vous permettre l'accès à internet, envoi d'email...

Soutien Informatique

MERCREDI 13H30-16H30
Centre socio culturel

SPORT SENIOR

Pour prévenir l'affaiblissement musculaire et articulaire,
Pour lutter contre l'hypertension artérielle et l'insuffisance veineuse,
Pour maintenir la fonction cardio-respiratoire,
Pour prévenir la fracture.

MARDI ET VENDREDI 10H15-11H15
Centre socio culturel

MARCHE NORDIQUE

Une matinée pour vous initier à cette nouvelle activité, plaisir et bien être tout en découvrant votre village et ses alentours

JEUDI 9H30-12H00
Gymnase F. Spinosi