

Activités libres et gratuites

POUR TOUTES ET TOUS

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE

MISE EN FORME À L'EXTÉRIEUR

CARDIO-CIRCUIT

Un entraînement varié et intensif, rythmé par des intervalles dynamiques et dirigé par un(e) animateur(-trice) motivant(e). Enchaînez les stations pour développer votre endurance, votre force et votre cardio.

Mercredi de 19 h à 19 h 45

2, 9 et 16 juillet | 6 et 13 août

➤ **Parc Lorraine, circuit *Trekfit***



CARDIO-FAMILLE

Un circuit ludique et accessible, parfait pour bouger avec les enfants! Alors que vos petit(e)s explorent les modules de jeux ou se reposent en poussette, les parents s'activent. Chacun(e) progresse à son rythme, guidé(e) par un(e) entraîneur(e) dynamique.

Lundi de 19 h 15 à 20 h

7 et 14 juillet | 4 et 11 août

➤ **Parc Lorraine, circuit *Trekfit***

◇ *Tapis ou couverture pour les exercices au sol requis*

ESSENTRICS

Améliorez votre posture et votre flexibilité, équilibrez votre musculature et réduisez vos douleurs chroniques au grand air.

Mardi de 9 h 30 à 10 h 30

1^{er}, 8 et 15 juillet | 5 et 12 août

➤ **Parc des Chênes (avenue Neufchâteau)**

◇ *Tapis et vêtements confortables requis*

PILATES

Chaque séance vous aide à renforcer vos muscles profonds tout en favorisant la solidité de votre structure osseuse. Résultat : un corps à la fois fort, stable et souple.

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

3, 10, et 17 juillet | 7 et 14 août

➤ **Parc des Chênes (avenue Neufchâteau)**

◇ *Tapis, bande élastique et vêtements confortables requis*