

Pour participer aux activités sportives :

Conditions

- Certificat Médical obligatoire de non contre indication à la pratique d'activités physiques et sportives.
- Pour les activités familiales : enfant accompagné d'une personne majeure.

Accueil

- Au Club House du Mont Soleil (entrée piscine).
- Arriver 15 minutes avant le début des activités.

Modalités d'Inscriptions

- Inscriptions en mairie au Service des Sports.
 - Attention places limitées par activité.
- Les premiers inscrits bénéficieront de la priorité.
- En cas de pluie, les séances seront animées en salle.

Tenue

- Une tenue sportive adaptée aux conditions climatiques, une paire de basket, une bouteille d'eau.

Renseignements au Service Municipal des Sports
de la Ville d'Outreau
03 21 99 07 64

Horaires d'ouvertures : du Lundi au Vendredi
8h00 à 12h00 et de 13h45 à 17h30

Le Samedi 4 Juillet
De 10h00 à 12h00 « Porte Ouverte »

À la découverte des activités du Parc du Mont Soleil !



Ma Santé, Ma Priorité !



Activités
Gratuites

Les Activités Sportives
Estivales

Du 6 Juillet au 14 Août

par le Service Municipal des Sports


Parc du
Mont Soleil
Ville d'Outreau



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00 - 11h00 Marche nordique (« loisir » et « sportif »)	9h00 - 11h00 Randonnée (« loisir » et « sportif »)	9h00 - 11h00 *Activités de plein air novatrices (« loisir » et « sportif »)	9h00 - 11h00 Marche nordique (« loisir » et « sportif »)	9h00 - 11h00 Randonnée (« loisir » et « sportif »)	9h00 - 11h00 Activités familiales
14H00 - 15h00 Pratiques ludiques		14H00 - 15h00 Activités de bien-être		14H00 - 15h00 Renforcement musculaire / maintien de la forme	
18h15 - 19h45 *Pratiques ludiques	18h15 - 19h45 Gym d'entretien Marche nordique	18h15 - 19h45 Activités familiales	18h15 - 19h45 Gym d'entretien Marche nordique	18h15 - 19h45 *Pratiques ludiques	

 Activités proposées à toutes personnes majeures

 Activités réservées aux personnes de 55 ans et plus

 Activités familiales (mini-golf, course d'orientation, randonnée..)



*** Liste des différentes activités ludiques et novatrices par semaine :**

 **Le Lundi 13 et Mardi 14 Juillet pas d'activité**

Lundi 6 Juillet - Soir Poull Ball ou Jeux de raquettes		Lundi 20 Juillet - Soir Jeux de raquettes	Lundi 27 Juillet - Soir Tchouck Ball	Lundi 3 Août - Soir Handball	Lundi 10 Août - Soir Basket
Mercredi 8 Juillet - Matin Cardiogoal ou Disc-Golf	Mercredi 15 Juillet - Matin Flag Rugby	Mercredi 22 Juillet - Matin Course orientation	Mercredi 29 Juillet - Matin Tchouck Ball	Mercredi 5 Août - Matin Cardiogoal	
Vendredi 10 Juillet - Soir Handball ou Jeux de raquettes	Vendredi 17 Juillet - Soir Cardiogoal	Vendredi 24 Juillet - Soir Jeux de raquettes	Vendredi 31 Juillet - Soir Disc Golf	Vendredi 7 Août - Soir Flag Rugby	Vendredi 14 Août - Soir Poull Ball