

## *Le service des sports propose un programme d'activités physiques favorable à la santé.*

« Tout est bon pour bouger », les offres municipales respectent le précepte RASP. A savoir des séances conçues de façon régulière, sécurisante, progressive et tenant compte des aptitudes physiques individuelles des adhérents.

La participation aux cours se fait après **Une inscription est obligatoire auprès du service des sports**, notamment en fournissant la fiche de renseignement. Ensuite les séances seront réglées à l'unité, grâce à l'achat d'une carte sport santé de 10 séances.

### Activités

#### COACHING FITNESS

*Cette activité offre la possibilité d'un renforcement musculaire progressif et motivant. Elle se fait en salle sous la forme de circuit comprenant un ensemble d'exercices différents et accessible pour l'ensemble des participants. Le tout sur un créneau hebdomadaire de 45 minutes maxi.*

#### COACHING CARDIO

*Programme individualisé, le public peut être atteint d'une légère pathologie, visant à améliorer les capacités cardiovasculaires de chacun au travers de séance de vélo biking ou de circuit énergétique sous les conseils d'un éducateur. Les séances de 30 min sont réalisées et évaluées en petit groupe (max 6 pers).*

#### COACHING ACTIV'MARCHE

*Concept idéal pour reprendre une activité physique régulière, cette activité douce allie marche, travail de respiration et de fitness plus énergiques. Les séances ont pour objectif de renouer avec l'activité physique en douceur, d'améliorer son souffle et de faciliter une mobilité urbaine au quotidien.*

#### PARCOURS TRAINING

*Cette discipline se fait principalement en extérieur, ce qui offre la possibilité de développer ses capacités cardio-vasculaires par des petites courses ou des marches rapides entrecoupées de renforcement musculaire.*

### Activités sport adulte

#### PERSONNEL TRAÎNER

*Ce fonctionnal training vise à renforcer les capacités athlétiques (coordination, endurance et tonification musculaire). Les séances sont rythmées, évolutives et se déroulent sous forme de circuit individuel, collectif ou en cross fit !  
Recommandées aux personnes ne souffrant pas de problèmes particuliers.*

#### CIRCUIT TRAINING

*Cette activité est adaptée pour renforcer ses compétences à l'activité sportive pour développer la notion de bien-être.*

Pour lutter contre un comportement sédentaire, outre les activités encadrées nous préconisons les activités loisirs.

Marcher pour découvrir la ville, le service des sports met à disposition des podomètres à titre gracieux, toutefois une caution est exigée pour couvrir toute disparition ou dégradation des appareils, ainsi qu'un plan de déplacements actifs

Des sites sportifs en libre accès sont répartis sur le territoire de la commune.