

## ACTIVITÉS SPORTIVES ESTIVALES POUR LES ADULTES

### A VOS MARQUES, PRÊT, SPORTEZ !

Vous souhaitez poursuivre une activité sportive durant l'été, seul ou entre amis ? Découvrir une nouvelle discipline ? La Ville de La Crau vous propose, cette année encore, plusieurs possibilités.

#### Activités en libre accès

Les installations du Parc des Sports Louis Palazy resteront ouvertes au public adulte, en libre accès :

- ✓ du 7 au 31 juillet
- ✓ les lundis, mardis, mercredis et jeudis
- ✓ de 18h à 20h30

Les éducateurs sportifs de la Ville seront présents pour vous guider dans les installations (salle de tennis de table, gymnase, salle de boxe, piste d'athlétisme), et mettre à votre disposition le matériel sportif nécessaire.

#### NOUVEAU !

#### Activités encadrées sur inscription

Plusieurs activités gratuites seront proposées. Elles seront encadrées par les éducateurs sportifs du Service des Sports et seront réservées aux résidents craurois.

#### Renforcement musculaire et Stretching

**Du 7 au 31 juillet – Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, de 19h à 20h**  
**Dojo du Parc des Sports Louis Palazy**

- ✓ Renforcement musculaire pour améliorer le système cardio-vasculaire
- ✓ Coordination des mouvements
- ✓ Rééquilibrage musculaire
- ✓ Souplesse musculaire et articulaire
- ✓ Relaxation

#### Kayak de mer

**Du 7 au 31 juillet – Mardi et Jeudi, de 8h30 à 12h30**  
**RDV au Parc des Sports Louis Palazy pour se rendre sur une plage du littoral (covoiturage)**

- ✓ Balade en kayak afin de découvrir une nouvelle activité sportive et d'admirer les paysages du littoral
- ✓ Renforcement musculaire grâce au travail de l'ensemble du corps (dos, bras, jambes)

#### Longe-côte

**Du 7 juillet au 1<sup>er</sup> août – Lundi, Mercredi, Vendredi, de 8h30 à 12h30**  
**RDV au Parc des Sports Louis Palazy pour se rendre sur une plage du littoral (covoiturage)**

- ✓ Marche aquatique dans le but d'améliorer le système cardio-vasculaire et le bien-être
- ✓ Activité peu traumatisante pour les articulations
- ✓ Pratique en groupe

Pour toutes ces activités encadrées, le nombre de places est limité.

#### Inscriptions :

auprès du Service des Sports, en Mairie Annexe, à compter du 2 juin 2025

#### Infos :

Service des Sports  
04.94.01.56.86

