

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^{er} 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

