

CHAQUE WEEK-END

SOUFFLEZ, TRANSPIREZ

Pour rester en forme, rien de tel qu'un peu d'exercice... Alors, pour décrasser vos articulations, mais prendre aussi du plaisir dans des moments d'échanges conviviaux, les associations sportives riorgeoises vous proposent des rendez-vous accessibles à tous les niveaux. Restez dynamiques !

► CROSS-TRAINING

Sur le principe des entraînements croisés, qui mêlent le travail du running avec des exercices ludiques de renforcement musculaire ou d'équilibre, chacun pourra apprendre à renforcer sa condition physique tout en se préservant des risques inhérents à la course à pied.

Les vendredis 14, 21, 28 juin, 5, 12 juillet, 16, 23 et 30 août à 20h.

Durée 1h.

📍 Parc du Pontet.

🏠 Maison de quartier du Pontet.

Proposé par l'Association
Gymnastique Volontaire Riorges.

► MARCHE NORDIQUE

Une marche dynamique en pleine nature, où les mouvements des bras sont amplifiés par l'usage de bâtons, ce qui permet de propulser le corps vers l'avant, de marcher plus vite et plus longtemps. Un sport d'endurance accessible à tous.

Les samedis 15, 22, 29 juin, 6 et 13 juillet à 8h30, puis les vendredis 16, 23 et 30 août à 18h30.

📍 Départ parvis du château de Beaulieu.

Proposé par l'Association
Gymnastique Volontaire Riorges.

► ZUMBA

Basée sur des chorégraphies simples au son de musiques tropicales, la zumba offre un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

Les samedis 15, 29 juin, 6, 13, 27 juillet, 3, 10, 24 et 31 août à 10h30.

Durée 1 heure.

📍 Parc du Pontet.

🏠 Maison de quartier du Pontet.

► COURSE À PIED POUR DÉBUTANTS

S'équiper, s'échauffer, monter progressivement en puissance et en vitesse, s'économiser pour durer, gérer l'après-effort... Tous les conseils d'un coach pour débiter ou approfondir sa pratique et prendre plaisir à courir en groupe, pour adultes et jeunes à partir de 11 ans.

Les dimanches 16, 23, 30 juin, 7 et 14 juillet à 9h30, puis les samedis 17, 24 et 31 août à 9h30.

Durée 1 heure.

📍 Départ parvis du château de Beaulieu.

Proposé par l'Olympique Riorges
Marche et Athlétisme.

Gratuit, sans inscription
Prévoir une tenue adaptée et de l'eau.

CHAQUE WEEK-END SOUFFLEZ. TRANSPIREZ

► MARCHE ACTIVE

Une marche sport-santé, à la fois sportive et rythmée, ouverte à tous. L'objectif n'est pas de faire des performances, mais de se faire du bien en se faisant plaisir. La découverte de la marche afghane, axée sur la respiration et l'endurance, sera aussi au programme.

Les dimanches 16, 23, 30 juin, 7 et 14 juillet à 10h30, puis les samedis 17, 24 et 31 août à 10h30.

Durée 1 heure.

📍Départ parvis du château de Beaulieu. Proposé par l'Olympique Riorges Marche et Athlétisme.

► OPEN VOLLEY BEACH-PARTY

Constituez votre équipe ou composez-la sur site, et place à des parties de volley en plein air, en mode beach-party (mais sans le sable, vous pratiquerez sur gazon !). Encadrés par les entraîneurs du club, vous pourrez bénéficier des conseils de pro pour progresser et surtout vous amuser !

Samedi 22 juin et vendredi 12 juillet de 17h à 20h.

📍Parc Beaulieu.

📍Gymnase Léo Lagrange.

Proposé par le Roanne-Riorges Volley ball.

► HANDFIT

Convivialité, entraide, renforcement musculaire, détente, jeux coopératifs, étirements, relaxation, cardio... Venez découvrir l'activité plaisir-santé-bien-être de la fédération française de handball. Du handball avec un ballon géant et plein d'autres surprises.

Les samedis 6, 13, 20 et 27 juillet à 18h.

Durée 1 heure.

📍Parc Beaulieu.

📍Gymnase Léo Lagrange.

Proposé par l'association Roanne-Riorges Handball.

► VOLLEY DÉCOUVERTE

Encadrées par un coach professionnel, ces séances destinées plus particulièrement aux jeunes de 6 à 15 ans, permettront de découvrir le plaisir de ce sport accessible à tous, tout en améliorant sa technique. Quelques matchs en toute amitié s'imposeront bien entendu pour clore chaque séance.

Samedi 29 juin et vendredi 19 juillet de 18h à 20h.

📍Parc Beaulieu.

Proposé par le Roanne-Riorges Volley ball.



LES BALADES RIORGEISES

Pensez aux balades riorgeoises ! Neufs itinéraires balisés, accessibles à tous, à pied ou à vélo, vous invitent à découvrir la ville d'un œil nouveau.
Télécharger les fiches sur www.riorges.fr ou retirez-les à l'accueil de la mairie.