



**Détendez-vous,
respirez**



Parc du Pontet

Yoga, qi-gong et méditation



Proposé par l'association de Yoga de Riorges

Qi-gong

Dimanche 3 juillet de 10h à 11h

Yoga

*Les dimanches 26 juin, 10, 24, 31
juillet, 7 et 28 août de 10h à 11h*

Méditation

*Les dimanches 17 juillet et 21
août de 10h à 11h*

Inspirés de méthodes asiatiques traditionnelles, visant à l'équilibre du corps et de l'esprit, yoga et qi-gong ont aussi des visées thérapeutiques, pour apaiser les douleurs et les tensions du corps. Avec la méditation, c'est le bien-être intérieur qui est recherché dans chacun de ces ateliers, qui sont à la portée de tous.

*Annulation de la séance en cas de pluie.
Tout public.*



Parc Beaulieu **Nouveau**

Atelier chorale

Proposé par le centre social L'Arbre à chouettes

La pratique du chant en groupe apporte un plaisir rapidement gratifiant. Nulle idée de performance artistique ici, mais bien plutôt l'envie de découvrir en s'essayant au chant choral, sous la conduite de la nouvelle cheffe de chœur du centre social.

Tout public.

*Samedi 6 août
de 9h à 10h*

*Dimanche 7 août
de 10h30 à 11h30*

Détendez-vous, respirez



Parc du Pontet et Parc Beaulieu

Nouveau

Renforcement musculaire



Proposé par l'Association de Gymnastique Volontaire de Riorges

Le renforcement musculaire est complémentaire à toute pratique sportive. Des exercices accessibles à tous, adaptés aux différents niveaux des participants, qui visent à renforcer le corps, à améliorer les postures et à prévenir les douleurs.

Repli maison de quartier ou château de Beaulieu en cas de pluie.

** Pas de repli possible ce jour-là.*

Annulation en cas de pluie.

Public ados et adultes.

Renforcement musculaire doux

Les vendredis 1^{er}, 8 et 29 juillet de 16h à 17h. **Pontet**

Renforcement musculaire modéré

Les samedis 2^e, 9 et 30 juillet de 9h à 10h. **Pontet**

Renforcement musculaire intensif

Les samedis 16, 23, 30 juillet, 6, 13, 20 et 27 août de 9h30 à 10h30. **Beaulieu**



Départ du parvis du Château de Beaulieu

Marche nordique

Proposé par l'Association de Gymnastique Volontaire de Riorges

Les mardis
5, 12, 19, 26 juillet
et 23 août
de 19h45 à 20h45

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 par excellence.

Prêt de bâtons possible. Séance maintenue en cas de pluie.

Public adultes sportifs.



Maison de quartier du Pontet

Pilates



Proposé par l'Association de Gymnastique Volontaire de Riorges

Méthode de renforcement des muscles profonds, le Pilates permet d'améliorer la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire. Jouant sur la respiration, la concentration et la précision, ses exercices sont excellents pour retrouver la pleine conscience de son corps.

** En plein air ce jour-là. Annulation en cas de pluie.*

Public adultes débutants ou confirmés.

Pilates débutants

Les samedis 2^e, 9 juillet, 6, 13 et 27 août de 10h à 11h

Pilates confirmés

Les samedis 2^e, 9 juillet, 6, 13 et 27 août de 11h à 12h

