



**Soufflez,
transpirez**

Complexe sportif Galliéni
**Initiation
Tennis**

Proposé par le Club Riorgeois de Tennis

Encadrés par les coaches professionnels du club de tennis, des ateliers d'initiation pour découvrir ou redécouvrir ce sport à tout âge.

*Public enfants à partir de 7 ans ou adultes.
(8 personnes maximum par atelier)*

**Initiation
enfants**

Vendredi 1^{er} juillet de 18h à 19h

**Initiation
adultes**

Vendredi 1^{er} juillet de 19h à 20h

**Découverte
Taiso**

*le lundi 27 juin de 18h15 à 19h15
et le jeudi 30 juin de 12h15 à
13h15. Léo Lagrange*

*Le vendredi 26 août de 18h à 19h.
Parc Beaulieu*

**Découverte
Ju-jitsu**

*le mardi 28 juin de 19h15 à
20h15. Centre sportif Léo
Lagrange*

**Centre sportif Léo Lagrange
et Parc Beaulieu**

**Découverte Nouveau
Taiso et Ju-jitsu**

Proposé par le Dojo Riorgeois

Prolongements de la pratique du judo, le Taiso et le Ju-jitsu proposent deux approches complémentaires à découvrir. Le Taiso est une méthode moderne de préparation physique, directement inspirée par les exercices traditionnels du judo, sans exigence physique préalable. Le Ju-jitsu quant à lui, est classé parmi les arts martiaux, basé sur la défense, sans risque ni violence, mais impliquant contrôle de soi et de l'adversaire, dans un véritable esprit de partage.

Tout public.

Soufflez, respirez

**Départ du parvis
du Château de Beaulieu**

Course à pied

Proposé par l'Olympique
Riorges Marche et Athlétisme

Sur les conseils du coach, des séances « santé » pour débutants, afin d'apprivoiser les techniques d'échauffement et de montée progressive en puissance et en vitesse.

Pour les plus sportifs, les séances permettront d'approfondir leur technique et d'aller plus loin dans l'effort et l'endurance.

*Public débutants à partir de 11 ans
ou adultes sportifs.*

Séance maintenue en cas de pluie.

Course à pied « santé »

Les mercredis 6, 13, 20, 27 juillet
et 24 août de 18h30 à 19h30

Course à pied sportifs

Les mercredis 6, 13, 20, 27 juillet
et 24 août de 19h45 à 20h45

Château de Beaulieu

Cross-training

Proposé par l'Association de
Gymnastique Volontaire de Riorges

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

Public adultes sportifs.

Les mardis
5, 12, 19, 26 juillet
et 23 août de 18h30 à 19h30

Les vendredis
15, 22, 29 juillet, 5, 12, 19
et 26 août de 17h30 à 18h30



8