

DU 15 JUIN AU 5 SEPTEMBRE

# LA PLAGE DES 2 RIVES

Des rives et des rêves

Activités gratuites / de 9h à 20h

## LE PROGRAMME - DU 9 AU 15 AOÛT 2021

### Lundi 9 Août

- **Découverte et initiation au Canoë Kayak Lady (8 - 18 ans)** avec le CKCNT (Nancy)  
De 14h à 17h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : de 8 à 18 ans.  
(Pratique féminine). [Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Initiation à la pratique de l'aviron**, avec le SNN (Nancy)  
De 16h30 à 17h30, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 2). Public : de 10 à 90 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Découverte et initiation au Canoë Kayak Lady (+ 18 ans)** avec le CKCNT (Nancy)  
De 17h à 20h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : plus de 18 ans.  
(Pratique féminine). [Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Course Hors Stade (PPG + course)**, avec NAM (Tomblaine)  
De 18h à 19h30, RDV au Stade Raymond Petit (10 min avant horaire). Public : de 18 à 60 ans  
Pré-requis : être en mesure de courir 1H sans pause à 10km/h et [Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pieds](#).  
[Inscription chalet accueil –info Tomblaine](#)
- **Initiation à l'aviron fitness (indoor)**, avec le SNN (Nancy)  
De 18h30 à 19h30, au Village Olympique, Pôle Nautique (Intérieur). Public : à partir de 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Course à pied (Urban PPG)**, avec le CAN (Saint-Max)  
De 18h30 à 20h, au Village Olympique, RDV sur place (10 min avant horaire) Public : à partir de 16 ans [et Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pieds](#).  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)

### Mardi 10 Août

- **Découverte du jeu d'échecs**, avec Stanislas échecs  
De 10h à 12h, sur l'Esplanade du Château de Saint-Max. Public : à partir de 4 ans.
- **Initiation au roller**, avec Nancy Roller Vitesse  
De 10h30 à 12h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : de 7 à 77 ans.
- **Initiation à l'aviron fitness (indoor)**, avec le SNN (Nancy)  
De 12h30 à 13h30, au Village Olympique, Pôle Nautique (Intérieur). Public : à partir de 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Sensibilisation handisport : Handigolf, Tir laser**, avec Handisport Grand Nancy  
De 14h à 17h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : de 10 à 90 ans.
- **Découverte et initiation au Paddle (8 - 18 ans)**, avec le CKCNT (Nancy)  
De 14h à 17h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : de 8 à 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)

DU 15 JUIN AU 5 SEPTEMBRE

# LA PLAGE DES 2 RIVES

Des rives et des rêves

- **Découverte de l'univers du Ping !**, avec le Comité départemental de Tennis de table  
De 14h à 17h, à la Prairie. Public : à partir de 2 ans.
- **Ateliers Prévention et tri des déchets**, avec les Déchets ménagers, prévention et tri  
De 14h à 17h, à l'Eco-zone (zone 1). Tout public. **Accès PMR**
- **Initiation à la pratique de l'aviron**, avec le SNN (Nancy)  
De 16h30 à 17h30, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 2). Public : de 10 à 90 ans.  
*Inscription chalet accueil –info Nancy*
- **Découverte et initiation au Paddle (+ 18 ans)** avec le CKCNT (Nancy)  
De 17h à 20h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : plus de 18 ans.  
*Inscription chalet accueil –info Nancy*
- **Venez jouer à la pétanque avec un champion du monde**, avec Tomblaine (Pétanque)  
De 17h à 19h, à la Prairie, Terrains de pétanque. Tout public.
- **HIIT Cardio : Cross training**, avec Corps Accord (Tomblaine)  
De 18h à 18h45, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Public : à partir de 16 ans.

## Mercredi 11 Août

- **Initiation : Babyhand**, avec CD 54 Handball (Tomblaine)  
De 10h à 11h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : de 3 à 6 ans.
- **Yoga**, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)  
De 10h30 à 11h15, à l'Île Bucolique – Zone centrale .Tout public.
- **Initiation au Handfit**, avec CD 54 Handball (Tomblaine)  
De 11h à 12h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : de 16 à 77 ans.
- **Initiation Hand à 4**, avec CD 54 Handball (Tomblaine)  
De 13h à 17h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : de 7 à 77 ans.
- **Découverte et initiation au Paddle (8 - 18 ans)**, avec le CKCNT (Nancy)  
De 14h à 17h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : de 8 à 18 ans.  
*Inscription chalet accueil –info Nancy*
- **Initiation à la pratique de l'aviron**, avec le SNN (Nancy)  
De 16h30 à 17h30, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 2). Public : de 10 à 90 ans.  
*Inscription chalet accueil –info Nancy*
- **Découverte et initiation au Paddle (+ 18 ans)**, avec le CKCNT (Nancy)  
De 17h à 20h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : plus de 18 ans.  
*Inscription chalet accueil –info Nancy*
- **Découverte initiation et pratique du modélisme RC – Buggy – Classique**, avec Club Modélisme Automobile Tomblaine  
De 18h à 20h, sur l'Esplanade du Château de Saint-Max. Public : de 7 à 77 ans.
- **Course à pied (Courses sur piste)** avec CAN (Saint-Max)  
De 18h30 à 20h, RDV au Stade Raymond Petit (10 min avant horaire). Public : à partir de 16 ans *et Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pieds.*  
*Inscription chalet accueil –info Tomblaine*

DU 15 JUIN AU 5 SEPTEMBRE

# LA PLAGE DES 2 RIVES

Des rives et des rêves

- **Initiation à l'aviron fitness (indoor)**, avec le SNN (Nancy)  
De 19h à 20h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Intérieur). Public : à partir de 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **SKB (Salsa, Batchata, Kizumba)**, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)  
De 19h à 19h45, à la Prairie, Espace scénique. Tout public.
- **Soirée dansante SKB (Salsa, Batchata, Kizumba)**, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)  
De 20h à 22h, à la Prairie, Espace scénique. Tout public.

## Jeudi 12 Août

- **Marche Nordique : l'Athlé Santé et Bien-être**, avec NAM (Tomblaine)  
De 10h à 11h30, au Village Olympique, RDV sur place (10 min avant horaire). Public : de 16 à 80 ans [et Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche athlétique](#).  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Découverte du jeu d'échecs**, avec Stanislas échecs  
De 10h à 12h, sur l'Esplanade du Château de Saint-Max. Public : à partir de 4 ans.
- **Sensibilisation handisport : Handigolf, Tir laser**, avec Handisport Grand Nancy  
De 14h à 17h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : de 10 à 90 ans.
- **Découverte et initiation du Canoë Kayak en eau calme (8 - 18 ans)**, avec le CKCNT (Nancy)  
De 14h à 17h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : de 8 à 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Découverte de l'univers du Ping !**, avec le Comité départemental de Tennis de table  
De 14h à 17h, à la Prairie, Tables de tennis de table. Public : à partir de 2 ans.
- **Marquage « Bicycode » sur présentation d'une carte d'identité**, avec la Maison du Vélo  
De 14h à 17h, sur l'Esplanade du Château de Saint-Max. Tout Public.
- **Initiation au « Air Badminton »**, avec le Badminton Nancy Villers  
De 14h à 17h, à l'Oasis, Terrain de Beach. Public : de 8 à 77 ans.
- **Initiation à la pratique de l'aviron**, avec le SNN (Nancy)  
De 16h30 à 17h30, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 2). Public : de 10 à 90 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Découverte et initiation du Canoë Kayak en eau calme (+ 18 ans)**, avec le CKCNT (Nancy)  
De 17h à 20h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : plus de 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Course Hors Stade (Echauffement + Stade)**, avec NAM (Tomblaine)  
De 18h à 19h30, RDV au Stade Raymond Petit (10 min avant horaire). Public : de 18 à 60 ans.  
Pré-requis : être en mesure de courir 1H sans pause à 10km/h et [Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pieds](#).  
[Inscription chalet accueil –info Tomblaine](#)
- **Initiation à l'aviron fitness (indoor)**, avec le SNN (Nancy)  
De 19h à 20h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Intérieur). Public : à partir de 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)

DU 15 JUIN AU 5 SEPTEMBRE

# LA PLAGE DES 2 RIVES

Des rives et des rêves

## Vendredi 13 Août

- **Découverte et initiation Handikayak (8 – 18 ans)**, avec le CKCNT (Nancy)  
De 14h à 17h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : de 8 à 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Initiation à la pratique de l'aviron**, avec le SNN (Nancy)  
De 16h30 à 17h30, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 2). Public : de 10 à 90 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Découverte et initiation Handikayak (+ 18 ans)**, avec le CKCNT (Nancy)  
De 17h à 20h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : plus de 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)

## Samedi 14 Août

- **Course à pied (Fractionné long en nature)**, avec le CAN (Saint-Max)  
De 9h à 11h, au Village Olympique, RDV sur place (10 min avant horaire). Public : à partir de 16 ans *et Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pieds.*  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Découverte et initiation à la self-défense (Krav-Maga)**, avec l'ASFBE (Vandœuvre-Lès-Nancy)  
De 10h à 12h, à l'Île Bucolique – Zone centrale. Public : de 18 à 65 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Tomblaine](#)
- **Découverte de l'univers du Ping !**, avec le Comité départemental de Tennis de table  
De 14h à 18h, à la Prairie, Tables de tennis de table. Public : à partir de 2 ans.
- **Sensibilisation sur la prise en charge d'un arrêt cardiaque avec un défibrillateur**, avec Grand Nancy Defi'b (GND)  
De 13h à 18h, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Tout public.
- **Initiation Hand à 4**, avec CD 54 Handball (Tomblaine)  
De 13h à 17h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : de 7 à 77 ans.
- **Dragon Boat (8 – 18 ans)**, avec le CKCNT (Nancy)  
De 14h à 17h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : de 8 à 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Zumba Kids**, avec Nad' By Zumba (Saint-Max)  
De 14h à 15h, sur l'Esplanade du Château de Saint-Max. Public : de 5 à 12 ans.
- **Zumba Gold**, avec Nad' By Zumba (Saint-Max)  
De 15h à 16h, sur l'Esplanade du Château de Saint-Max. Public : à partir de 50 ans.
- **Initiation à la pratique de l'aviron**, avec le SNN (Nancy)  
De 16h30 à 17h30, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 2). Public : de 10 à 90 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)
- **Atelier initiation au Flamenco**, avec l'association AMAYA  
De 16h à 18h, à la Prairie, Espace scénique. Public : Tout Public
- **Dragon Boat (+ 18 ans)**, avec le CKCNT (Nancy)  
De 17h à 20h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 1). Public : plus de 18 ans.  
[Inscription chalet accueil –info Nancy](#)

DU 15 JUIN AU 5 SEPTEMBRE

# LA PLAGE DES 2 RIVES

Des rives et des rêves

## Dimanche 15 Août

- **Initiation et pratique de la course à pied**, avec Tomblaine Sports Loisirs  
De 9h à 10h, RDV à l'embarcadère. Public : à partir de 16 ans.
- **A la découverte de la Meurthe (variante de la fresque du climat)**, avec la Métropole du Grand Nancy  
De 9h à 12h, à l'Eco-zone 1. Public : de 7 à 15 ans.
- **Zumba Fitness**, avec Nad' By Zumba (Saint-Max)  
De 10h à 11h, sur l'Esplanade du Château de Saint-Max. Public : Intensité élevée.
- **Sensibilisation sur la prise en charge d'un arrêt cardiaque avec un défibrillateur**, avec Grand Nancy Defi'b (GND)  
De 13h à 18h, sur l'Esplanade du Château de Saint-Max. Tout Public.
- **Danse Orientale**, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)  
De 17h à 17h45, La Prairie, Espace Scénique. Tout public.
- **Danse en ligne**, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)  
De 18h à 18h45, La Prairie, Espace scénique. Tout public.
- **Initiation et pratique libre de Kizomba**, avec T-Ken (Tomblaine)  
De 18h à 20h, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Public : à partir de 16 ans.
- **Danse en couple (danse de salon)**, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)  
De 19h à 19h45, La Prairie, Espace scénique. Tout public.
- **Soirée dansante, Danse de couple**, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)  
De 20h à 22h, La Prairie, Espace scénique. Tout public.

## Et tous les jours

### La balade sur l'eau, d'une rive à l'autre

Embarquez à la découverte des richesses de la rivière ! Depuis la Prairie de la Méchelle côté Nancy ou face à l'Oasis côté Tomblaine, une embarcation électrique permet de traverser la Meurthe en effectuant une boucle pour découvrir les espaces naturels du site.

*1 bateau électrique de 9 places, dont 1 PMR.*

*Du lundi au dimanche, de 10h à 12h et de 14h à 19h. Tout public. Sans inscription.*

DU 15 JUIN AU 5 SEPTEMBRE

# LA PLAGE DES 2 RIVES

Des rives et des rêves

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

La réservation de certaines activités s'effectue sur site, à la semaine.

Elle débute à jour J -7.

Possibilité d'inscrire deux personnes à la fois.

Activités sport, détente et nature : inscription à la Hutte / Village olympique et aux points d'accueil-information.

**Ce programme est susceptible d'évoluer en fonction des conditions météorologiques. + d'info sur [www.grandnancy.eu](http://www.grandnancy.eu) et sur Facebook (*Métropole du Grand Nancy*).**

**Concert de l'Autre Canal les 12 et 13 août à la Prairie de la Méchelle.**

**Pass sanitaire exigé.**

**+ d'info sur [lautrecanalnancy.fr](http://lautrecanalnancy.fr)**