

Activités gratuites / de 9h à 20h

LE PROGRAMME - DU 16 AU 22 AOÛT 2021

Lundi 16 Août

- Appréhension du milieu aquatique, avec l'ASPTT Nancy Meurthe-et-Moselle De 9h à 9h45 à l'Oasis, Petit bassin. Public : de 3 à 14 ans.

 Inscription chalet accueil –info Tomblaine
- Randonnée avec Plogging, avec l'ASPTT Nancy Meurthe-et-Moselle
 De 10h à 12h, au Village Olympique, RDV sur place (10 min avant horaire). Tout Public.
- Gymnastique acrobatique Initiation, avec Rondade Salto (Tomblaine)
 De 11h à 12h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : à partir de 6 ans.
- Floorball, avec l'ASPTT Nancy Meurthe-et-Moselle De 14h à 17h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : de 8 à 35 ans.
- 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
- Volley-Ball, avec VNVB (Vandœuvre-Lès-Nancy)
 De 15h à 18h, à l'Oasis, Terrain Beach. Public : de 7 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 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



Des rives et des rêves

Mardi 17 Août

• **Découverte du Water-Polo,** avec l'ASPTT Nancy Meurthe-et-Moselle De 9h à 10h, à l'Oasis, Grand bassin. Public : de 8 à 50 ans.

Inscription chalet accueil -info Tomblaine

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.

• Gymnastique acrobatique – Initiation, avec Rondade Salto (Tomblaine)

De 11h à 12h, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Public : à partir de 6 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 du Canoë Kayak en eau vive (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. Public : à partir de 2 ans.
- La rivière en réalité virtuelle, avec le Jardin Botanique (Villers-Lès-Nancy)

De 14h à 18h, à l'Eco-zone, Zone 2. Public : à partir de 8 ans. Accès PMR

Volley-Ball, avec VNVB (Vandœuvre-Lès-Nancy)

De 15h à 18h, à l'Oasis, Terrain Beach. Public : de 7 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 au Canoë Kayak en eau vive (+ 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.
- Animation Latino Salsa et Batchata découverte, avec Movimiento Salsa (Tomblaine) De 18h à 21h, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Public : à partir de 18 ans.

Mercredi 18 Août

- Initiation au « Air Badminton », avec Badminton Nancy Villers (Villers-Lès-Nancy) De 8h à 15h, à l'Oasis, Terrain Beach. Public : de 8 à 77 ans.
- Fesses Abdos Cuisses (F.A.C), avec le GNAC (Laxou)

De 9h à 9h45, à l'Ile Bucolique, Zone centrale. Public : de 18 à 70 ans.

Inscription chalet accueil -info Tomblaine



LA PLAGE DES 2 RIVES

Des rives et des rêves

• Pilates, avec le GNAC (Laxou)

De 9h à 9h45, à l'Ile Bucolique, Zone centrale. Public : de 18 à 70 ans.

Inscription chalet accueil -info Tomblaine

Yoga, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)

De 10h30 à 11h15, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Tout public.

• **Gymnastique acrobatique – Initiation,** avec Rondade Salto (Tomblaine)

De 11h à 12h, à l'Oasis, Village terre de jeux. Public : à partir de 6 ans.

Découverte du Samadeva : Qi Gong, Yoga et Danses Gurdjieff, avec Yintang (Nancy)

De 11h à 12h, à l'Île Bucolique, Zone centrale. Public : à partir de 18 ans.

 Découverte et initiation du Basket Ball à 5x5 et à 3x3, avec le SLUC Nancy Basket Association (Nancy)

De 14h à 17h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : de 7 à 11 ans pour structure gonflable.

Découverte et initiation au Paddle (8 - 18 ans), avec le CKCNT (Nancy)

De 14h à 17h, au Village Olympique, Pôle Nautique (Plan d'eau 2). Public : de 8 à 18 ans.

Inscription chalet accueil -info Nancy

■ Poissons d'eau douce, avec le Muséum Aquarium de Nancy

De 14h à 16h, à l'Ile Bucolique, Zone périphérique. Public : à partir de 3 ans. Accès PMR

Volley-Ball, avec VNVB (Vandœuvre-Lès-Nancy)

De 15h à 18h, à l'Oasis, Terrain Beach. Public : de 7 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 1). 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 2). Public : plus de 18 ans.

Inscription chalet accueil –info Nancy

Danse Enfants-Ado, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)

De 17h à 17h45, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Public : de 4 à 15 ans.

■ Zumba, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)

De 18h à 18h45, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Public : plus de 15 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

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 l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Tout public.

• Soirée dansante SKB (Salsa, Batchata, Kizumba), avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)

De 20h à 22h, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Tout public.



Des rives et des rêves

Jeudi 19 Août

 Appréhension du milieu aquatique, avec l'ASPTT Nancy Meurthe-et-Moselle De 9h à 9h45 à l'Oasis, Petit bassin. Public : de 3 à 14 ans.

Inscription chalet accueil -info Tomblaine

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.

Gymnastique acrobatique – Initiation, avec Rondade Salto (Tomblaine)

De 11h à 12h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : à partir de 6 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 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

- 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.
- Essai trottinette électrique, gyropode, mini-hoverboard, mini vélo électrique + Initiation vélo enfants débutants, avec la Maison du Vélo Grand Nancy

De 14h à 17h, à l'Esplanade du Château de Saint-Max. Tout Public.

Volley-Ball, avec VNVB (Vandœuvre-Lès-Nancy)

De 15h à 18h, à l'Oasis, Terrain Beach. Public : de 7 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 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

Beach Volley pour tous, avec Tomblaine Volley-Ball

De 18h à 20h, à l'Oasis, Terrain Beach. Public : de 13 à 80 ans.

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

Vendredi 20 Août

Training, renforcement musculaire, avec le GNAC (Laxou)

De 9h à 9h45, à l'Ile Bucolique, Zone centrale. Public : de 18 à 70 ans.

Inscription chalet accueil -info Tomblaine

Découverte du Water-Polo, avec l'ASPTT Nancy Meurthe-et-Moselle

De 10h à 11h, à l'Oasis, Grand bassin. Public : de 8 à 50 ans.

Inscription chalet accueil -info Tomblaine



LA PLAGE DES 2 RIVES

Des rives et des rêves

• Étirements, détente, avec le GNAC (Laxou)

De 9h45 à 10h30, à l'Ile Bucolique, Zone centrale. Public : de 18 à 70 ans.

Inscription chalet accueil -info Tomblaine

Gymnastique acrobatique – Initiation, avec Rondade Salto (Tomblaine)

De 11h à 12h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Public : à partir de 6 ans.

■ Basket Ball, avec l'ASPTT Nancy Meurthe-et-Moselle

De 12h à 17h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Tout Public.

■ 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

Volley-Ball, avec VNVB (Vandœuvre-Lès-Nancy)

De 15h à 18h, à l'Oasis, Terrain Beach. Public : de 7 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 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 21 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

Workout of the day, avec Corps Accord (Tomblaine)

De 9h45 à 10h30, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Public : à partir de 16 ans.

• Découverte et initiation à la boxe, avec le CD 54 de Boxe

De 10h à 12h, au Village Olympique, Terre de Jeux, Public : de 8 à 16 ans.

■ Balade à Poneys, avec Eperon de Nancy (Vandœuvre-Lès-Nancy)

De 10h à 12h et de 14h à 16h, à l'Espace vert de la concorde. Public : de 5 à 11 ans.

• 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.

Initiation: Hand à 4, avec CD 54 Handball (Tomblaine)

De 14h 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.

• « Tous à la barre » - Découverte de la danse classique, avec Tomblaine Danse

De 16h à 17h, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Public : de 7 à 77 ans.



LA PLAGE DES 2 RIVES

Des rives et des rêves

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*

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*

Dimanche 22 Août

Animation Gymnique, avec CD 54 Gymnastique

De 9h à 12h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Tout public.

• Initiation et pratique de la course à pied, avec Tomblaine Sports Loisirs

De 9h à 10h, à l'Oasis, 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.

Initiation aux gestes qui sauvent, avec ALNAS – FFSS 54 (Saint-Max)

De 13h à 15h, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Public : à partir de 5 ans.

Animation Gymnique, avec CD 54 Gymnastique

De 14h à 17h, au Village Olympique, Village terre de jeux. Tout public.

• Le panier de l'éco-consommateur, avec CLCV Malzéville Saint-Max (Malzéville)

De 14h à 17h, à l'Eco-zone, Zone 1. Tout public.

Démonstration de sauvetage aquatique – Manœuvre avec un bateau, avec ALNAS – FFSS
 54 (Saint-Max)

De 16h à 17h, à l'Oasis, La scène de l'embarcadère. Tout public.

Danse Orientale, avec Les Mordus de la Piste (Saint-Max)

De 17h à 17h45, sur l'Esplanade du Château de Saint-Max. Tout public.

- La vallée Nancéenne d'hier à demain, avec la Métropole du Grand Nancy

De 19h à 20h, à l'Eco-zone. Public : à partir de 7 ans

Soirée Salsa Batchata Kizomba, avec CAP DANSE

De 20h à 22h, à 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.

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 et sur Facebook (Métropole du Grand Nancy).

Concerts de l'Autre Canal les 19, 20 et 21 août à la Prairie de la Méchelle.

Pass sanitaire exigé.

+ d'info sur lautrecanalnancy.fr