

INFOS **COVID-19**

Activités organisées **EN EXTÉRIEUR** dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

SPORT & DÉTENTE

Des activités encadrées et gratuites
près de chez vous !

Dès le 29 juin et pendant tout l'été
(voir détails au verso)

STADE RAYMOND PETIT et COSEC
1, rue du Moulin à Tomblaine



En partenariat avec



Proposé par

**métropole
GrandNancy**

SPORT & DÉTENTE

INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
POUR TOUTE
SÉANCE

STADE RAYMOND PETIT

Animé par « Courir à Nancy »

→ jusqu'au 3 août inclus

• LUNDI

18h-19h30 **Course à pied**

(préparation physique)

• JEUDI

18h-19h30 **Course à pied**

(séance sur piste)

• SAMEDI

9h-10h30 **Course à pied**

(séance nature endurance)

COSEC

→ jusqu'au 29 août inclus

• LUNDI

10h-10h45 **Détente**

11h15-12h **Détente**

12h30-13h15 **Cardio-training**

15h-15h45 **Détente**

16h15-17h **Cardio-training**

17h30-18h15 **Cardio-training**

• MARDI

11h15-12h **Détente**

12h30-13h15 **Cardio-training**

17h15-18h30 **Détente**

18h30-19h15 **Cardio-training**

19h45-20h30 **Cardio-training**

• MERCREDI

10h-10h45 **Détente**

11h15-12h **Sport famille**

14h30-15h15 **Sport famille**

15h45-16h30 **Sport famille**

17h-17h45 **Sport famille**

18h15-19h **Cardio-training**

• JEUDI

10h-10h45 **Détente**

11h15-12h **Détente**

12h30-13h15 **Cardio-training**

14h30-15h15 **Sport famille**

• SAMEDI

10h-10h45 **Détente**

11h15-12h **Sport famille**

12h30-13h15 **Cardio-training**

→ **Cardio-training** : circuit d'entraînement à thème, renforcement musculaire...

→ **Détente** : réveil musculaire, gym douce-relaxation, stretching...

10 personnes maximum par créneau horaire.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

→ DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 12H ET DE 14H À 16H

Direction des sports du Grand Nancy : 03 54 50 21 50