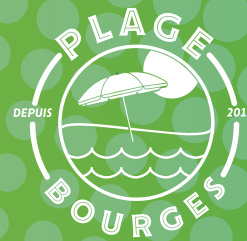


ADOPTÉZ LES GESTES BARRIÈRES

2020 | ÉTÉ



**Le samedi c'est sport à la plage...
et le mardi et le jeudi dans les jardins !**

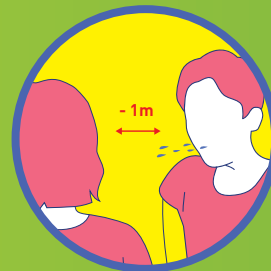
La Ville de Bourges propose chaque été des initiations gratuites à la découverte d'une activité physique et sportive.

Dans des conditions un peu particulières cette année, le sport peut tout de même être pratiqué en respectant les gestes barrières.

C'est l'occasion pour les Berruyers de profiter des espaces verts patrimoniaux et de loisirs de la ville tout en restant actif durant l'été !

C'est aussi la possibilité de rencontrer les différents clubs sportifs partenaires de l'opération et de découvrir leurs disciplines : n'hésitez pas à venir échanger avec eux.

Très bel été à tous !



SPORT

A LA PLAGE ET
DANS LES JARDINS

MERCI AUX DIFFÉRENTS INTERVENANTS :

ABACIE / AGLBS / Aïkî No Michi / ASPTT / Badminton club de Bourges / Twirling Sport Bourges Asnières / Bourges Arc Club / Bourges aviron / Bourges EscrimeS / Bourges Judo / Bourges Taekwondo / Bourges XV / Bourges Voile / Centre Equestre Val d'Auron / CJMBTT / Insert Boxing 18 / Tai Chi Xpéo / Educateurs sportifs du service des sports / Savoir se faire du bien.

RENSEIGNEMENTS SUR VILLE-BOURGES.FR

ESCRIME
ZUMBA
PADDLE
ÉQUITATION
TAI CHI CHUAN...



BOURGES

PLAGE DE BOURGES

JUILLET

SAMEDI 4 JUILLET

10h à 12h **Badminton**
> plage (BACB)

10h15-11h15 **Cross training**
> plage (Bourges Judo)

SAMEDI 11 JUILLET

Badminton
> plage (BACB)

10h15-11h15 **Cross training**
> plage (Bourges Judo)

SAMEDI 18 JUILLET

10h à 12h **Paddle**
> Base de voile (éducateurs sportifs Ville de Bourges)

Taï Chi Chuan
> plage (ABACIE)

Course d'orientation
> plage (éducateurs sportifs Ville de Bourges)

SAMEDI 25 JUILLET

10h30 à 11h30 **Boxing fit**
> plage (Insert Boxing 18)

10h à 12h **Aviron**
> Base d'aviron (Bourges Aviron)

Paddle/voile
> Base de voile (Bourges Voile)

AOÛT

SAMEDI 1^{ER} AOÛT

10h à 12h **Aviron**
> Base d'aviron (Bourges Aviron)

Baptêmes d'équitation
Centre équestre (Centre Equestre de Bourges)

SAMEDI 8 AOÛT

10h15 à 11h
11h15 à 12h **Fitness**
> plage (Gym Bourges Sud)

10h à 12h **Taïso**
> plage (Aïki No Michi)

SAMEDI 22 AOÛT

10h à 12h **Marche Nordique**
> plage (ASPTT)

Rando Vélo Patrimoine
> plage (éducateurs sportifs Ville de Bourges)

Tchoukball
> plage (éducateurs sportifs Ville de Bourges)

Baptêmes d'équitation
Centre équestre (Centre Equestre de Bourges)

SAMEDI 29 AOÛT

10h à 12h **Paddle/voile***
> Base de voile (Bourges Voile)

Escrime
> plage (Bourges Escrimes)

Ultimate
> plage (éducateurs sportifs Ville de Bourges)



LES APRÈS-MIDIS À LA PLAGE POUR LES ENFANTS

Samedi 18, 25, juillet, 01 Août
14h à 16h **Twirling**
> Plage (Twirling sport de Bourges Asnières)

Samedi 08, 22, 29 août
14h à 16h **Rugby**
> Plage (Bourges XV)

LES VENDREDIS À LA PLAGE POUR LES ENFANTS

de 7 à 11 ans / inscription obligatoire au 02 48 57 80 11

17 juillet
14h30 à 17h **Ateliers épreuves du temps**

24 juillet
14h30 à 17h **Mini Olympiades**

31 juillet
14h30 à 17h **D Dance**

21 août
14h30 17h **Face au vent**

LES VENDREDIS SOIR À LA PLAGE POUR LES FAMILLES

7 août **Cinéma de plein air dès la tombée de la nuit**

14 août **Nuit des étoiles dès la nuit tombée**

JARDIN DES PRÉ-FICHAUX

Jeudi 16 juillet
18h00-20h00 **Taï Chi Chuan**
(ABACIE)

Mardi 21 juillet
18h00-20h00 **Tennis de table**
(CJMBTT)

Tir à l'arc
(Bourges Arc Club)

Jeudi 23 juillet
18h00-20h00 **Taï Chi Chuan**
(ABACIE)

Mardi 28 juillet
18h00-20h00

Jeudi 30 juillet
18h00-20h00

Mardi 4 août
18h00-20h00

Jeudi 6 août
19h00-21h00

Mardi 11 août
19h00-21h00

Jeudi 13 août
18h15-19h15

Mardi 18 août
19h00-20h00

Jeudi 20 août
19h00-20h00

Mardi 25 août
18h00-19h30

Jeudi 27 août
18h00-20h00

Tir à l'arc
(Bourges Arc Club)

Twirling
(Twirling sport de Bourges Asnières)

Twirling
(Twirling sport de Bourges Asnières)

Taïso
(Aïki No Michi)

Taïso
(Aïki No Michi)

Cross training
(Bourges Judo)

Body Taekwondo
(Bourges Taekwondo Dojang)

ZUMBA
(Bourges Taekwondo Dojang)

Qi Gong
(Taï Chi Xpéo)

Taï Chi Chuan
(ABACIE)

JARDIN DE L'ARCHEVÊCHÉ

Jeudi 16 juillet
19h00-20h00

Mardi 21 juillet
18h00-20h00

Jeudi 23 juillet
19h00-20h00

Mardi 28 juillet
19h00-20h00

Jeudi 30 juillet
18h15-19h00
19h15-20h00

Mardi 4 août
18h15-19h15

Jeudi 6 août
18h15-19h15

Mardi 11 août
18h15-19h15

Jeudi 13 août
18h00-20h00

Mardi 18 août
18h00-19h30

Jeudi 20 août
18h00-20h00

Mardi 25 août
18h00-20h00

Jeudi 27 août
18h00-20h00

Boxing Fit
(Insert Boxing 18)

Qi Gong
(Savoir se faire du bien)

Boxing Fit
(Insert Boxing 18)

Body Taekwondo
(Bourges Taekwondo Dojang)

Fit-stick
(Gym Bourges Sud)
Fitness avec baguettes

Cross training
(Bourges Judo)

Cross training
(Bourges Judo)

Cross training
(Bourges Judo)

Qi Gong
(Savoir se faire du bien)

Qi Gong
(Taï Chi Xpéo)

Qi Gong
(Savoir se faire du bien)

Escrime
(Bourges Escrimes)

Escrime
(Bourges Escrimes)

