

# LES ACTIVITÉS

## ESTIVALES

de la Base de Loisirs

SAISON 2022

Gratuit !

Randonnée pédestre

VTT

Renfo  
Musculaire

Stretching

Initiation paddle

Gym

Marche nordique



SUIVEZ-NOUS  
[agglo-montbeliard.fr](http://agglo-montbeliard.fr)



Pays de  
**Montbéliard**  
AGGLOMÉRATION

Base de loisirs

AOÛT

JUILLET

LE PROGRAMME



Toutes les activités se limitent à 10 participants maximum.

Activités & Animations gratuites sur inscription au 03 81 31 84 70	Dates & Horaires	Descriptions	Publics ciblés
Renforcement musculaire	Les mardis et mercredis de 12h à 12h50 du 6 juillet au 31 août inclus.	Développement des aptitudes physiques : souplesse, force, cardios... Activité encadrée par un éducateur sportif de PMA	Adulte
Stretching	Les mardis et 1 mercredi sur 2 de 13h10 à 14h du 6 juillet au 31 août	Développement de la souplesse corporelle et renforcement des muscles profonds. Activité encadrés par un éducateur sportif de PMA	Adulte / ado
Gym Posturale	1 mercredi sur 2 de 13h10 à 14h du 6 juillet au 31 août	Travail sur la posture par sollicitation des muscles souvent inconnus	Adulte / ado
Marche nordique	Les jeudis soir de 17h à 19h du 6 juillet au 31 août	Initiation de la marche accélérée avec bâtons	Adulte

Les protocoles sanitaires propres aux activités concernées seront mis en œuvre dans le strict respect du décret en vigueur à la date de chaque animation et seront établis selon les recommandations nationales et fédérales en vigueur.



Base de loisirs

# JUILLET

# AOÛT

Toutes les activités se limitent à 10 participants maximum.

Activités & Animations gratuites sur inscription au 03 81 31 84 70	Dates & Horaires	Descriptions	Publics ciblés
Randonnée Pédestre	Les lundis de 13h30 à 16h30	Différents circuits proposés	Adulte / Ado
Randonnée VTT	Les vendredis de 16h à 18h du 6 juillet au 31 août	Différents circuits proposés	Adulte / ado
Paddle et activités nautiques diverses	Les lundis de 16h30 à 17h30 et 17h30 à 18h30 et les mercredis de 15h à 16h et 16h à 17h du 6 juillet au 31 août inclus.	Découverte du paddle seul, entre amis ou en famille à bord de planche individuelle ou d'une capacité de 8 adultes. Activité encadrée par un éducateur sportif de PMA	Adulte / ado



Les protocoles sanitaires propres aux activités concernées seront mis en œuvre dans le strict respect du décret en vigueur à la date de chaque animation et seront établis selon les recommandations nationales et fédérales en vigueur.



# SAVE THE DATE !

Journée de l'environnement



LE 5 JUIN

Le week-end des JO



LE 2 & 3 JUILLET

Le monde en danse



LE 15, 16 & 17 JUILLET

## Journée de l'environnement et des mobilités douces:

11h - 17h : Journée de l'environnement et des mobilités douces, ateliers sur le tri des déchets, découvertes de la faune et de la flore, vélo collectif et préventions routières.

## Le week-end sport des Jeux Olympiques de Paris 2024 :

13h - 17h : Le public pourra découvrir et pratiquer un sport olympique avec des stands animés par les clubs du Pays de Montbéliard (Handball, VTT, équitation, badminton, basket-ball, kayak, escrime, tir à l'arc, football, rugby, skate, escalade ).

## Le monde en danse :

11h - 19h : Démonstrations et ateliers découverte de danse du monde sur la plage : clubs de danse et prestataires privés.

Atelier de percussion avec des eurocuivres.

Atelier Hip-Hop tout au long de la journée.

Balade musicale en vélo avec un concert en partenariat avec le Moloco.

## Contacts

Bureau d'accueil de la Base de Loisirs

Tel. 03 81 31 84 70

Haute saison du 4 juin au 31 août 2022

En semaine : 9h - 19h Le week-end : 11h - 19h

Moyenne saison du lundi au vendredi 8h30 - 12h, 13h30 - 17h