

# ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE

JOURS	ACTIVITÉ	HEURE	DATE	LIEUX
Lundi	Gymnastique énergétique	11h à 12h	Tous les lundis du 11 juillet au 29 août	Aire de Vignal
Mardi	Yoga	9h à 10h30	Tous les mardis du 5 juillet au 30 août	Aire de Vignal
	Qi Gong	11h à 12h15	5 juillet - 12 juillet	Aire de Vignal
Mercredi	Gym dynamique et douce	9h30 à 11h30	Tous les mercredis du 6 juillet au 31 août	Cour de l'école
	Bigdance et salsa	19h30 à 21h30	6 juillet - 13 juillet / 3 août - 10 août	Esplanade de la Barbacane
Jeudi	Gymnastique douce	9h30 à 10h30	Tous les jeudis du 7 juillet au 25 août / Sauf 14 juillet	Cour de l'école le 7 juillet à la barbacane
	Qi Gong	11h à 12h15	7 juillet	Aire de Vignal
Vendredi	Gymnastique énergétique	11h à 12h	Tous les vendredis du 8 juillet au 26 août	Aire de Vignal

## MON PLANNING SPORTIF-LAUZERTE ETE 2022

*Pensez-y*

UNE TENUE POUR ÊTRE À L'AISE

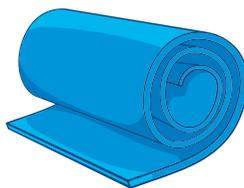
DES CHAUSSURES ADAPTÉES À L'ACTIVITÉ



UNE BOUTEILLE D'EAU



UN TAPIS DE SOL POUR LA GYM



En juillet et août, la mairie de Lauzerte vous propose un programme d'activités sportives gratuites !

Big Dance et Salsa, Gymnastique douce, Qi gong, yoga Gymnastique Énergétique

Edition 2022

Du 5 juillet au 31 août 2022

# SPORTEZ-VOUS BIEN !

Plus d'informations au 05 63 94 66 54



Les activités proposées dans le cadre de ce programme étant animées et organisées par des associations indépendantes, la mairie de Lauzerte décline toute responsabilité concernant d'éventuels accidents qui pourraient se produire dans le cadre de leur pratique. Par mesure de précaution nous vous invitons toutefois à consulter votre médecin traitant afin de vous assurer de votre capacité à la pratique d'une activité physique. Les associations se réservent le droit d'annuler les activités en cas d'intempéries ou cas de force majeure.



# Portez-vous bien à Lauzerte<sup>7</sup>

Activités Gratuites

## Gym Energétique

Aire de Camping-Car de Vignal

Avec Véronique Evrard  
Réservation obligatoire 06 10 77 54 95

Apportez une tenue de sport, un tapis de sol ou une serviette et une bouteille d'eau  
A partir de 7 ans - Activité limitée à 10 personnes



## Bigdance et salsa

Esplanade de la Barbacane

Avec Céline Grécias  
Renseignements : 06 13 65 09 63  
A partir de 15 ans

TOUS NIVEAUX

- 6 juillet
- 13 juillet
- 3 août
- 10 août



## Yoga

Aire de Camping-Car de Vignal



Yoga avec Lucille Sladen  
Renseignements : 07 49 36 18 71  
TOUS NIVEAUX

Apportez une tenue de sport, un tapis de sol ou une serviette et une bouteille d'eau  
A partir de 10 ans - Activité limitée à 12 personnes



# C'est l'été!

## Gym Dynamique et Douce

Cour de l'école Martial Artis



Avec l'association Siel Bleu  
07 63 87 73 60

1h de Gym dynamique (cardio, renforcement musculaire, étirements) et 1h de gym douce (renforcement musculaire, bien être du dos, équilibre, étirements)



## Gym Douce

Cour de l'école Martial Artis

Avec le Codep EPGV 82 et le club GV Lauzerte

Retrouvez vos animatrices Nelly ou Valérie pour des activités sportives et physiques variées.  
Renseignements : 05 63 94 66 54

Apportez une tenue de sport, un tapis et une bouteille d'eau  
Activité limitée à 20 personnes



A partir de 16 ans sauf le 14 juillet



## Qi Gong

Aire de Camping-Car de Vignal



Avec l'association Val'harmonie  
Renseignements : 06 85 60 07 19  
TOUS NIVEAUX

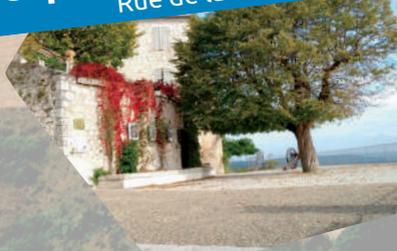
Initiation au Qi Gong avec Valérie  
Apportez une tenue souple et une bouteille d'eau



**DATES SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS**  
Trois lieux pour pratiquer vos activités sportives

## L'esplanade de la Barbacane

Rue de la Barbacane



## La cour de l'école

Martial Artis - Rue du château



## L'aire de Vignal

Lieu dit La Plane / Vignal  
à côté du camping et des stades

