

# PROGRAMME | Dimanche 16 juin 2024

## SPORTS

Découvertes et initiations | Gratuit

### PLAGE « dojo pelouse »

**JUDO CLUB EMBRUNAIS** : 9h30-10h30 démo

**KARATE** : 10h30-11h30 démo et de 11h30-12h30 : initiation avec Karaté SE

**KUNG FU** : 10h30-11h30 initiation et 11h30-12h30 démo avec le Kung Fu Wushu Embrunais

**AIKIDO** : 14h-18h démo avec Aïkido Club Haut-Alpin

### PLAGE « pelouse »

**SOYONS SPORTS** : 9h30-12h parcours mobilité pour enfants de 2 à 4 ans

**FUTNET (tennis ballon)** : 9h-12h démo et initiation

**RUGBY** : 10h-12h démonstration et initiation avec le Rugby Club Embrunais

**PILATES FASCIA** : 10h-12h initiation avec Sports Loisirs Embrunais

**EUROSCOPE** : 10h-17h : jeu de l'oie sur l'environnement

**HAND BALL CLUB EMBRUNAIS** : 10h-18h démo et initiation

**YONG QUAN** : 13h30-16h démo/initiation Tai Chi

## ACTIVITES SUR L'EAU

Découverte et initiations | Gratuit

### BASES NAUTIQUES DU PLAN D'EAU

**AVIRON** : 9h-13h. Baptême & initiation par le club d'aviron Embrun (port du plan d'eau).

**KAYAK** : 10h-16h. Initiation par le Club Canoë-Kayak Eau Vive Embrun (port du plan d'eau).

### PLAGE NORD

**VOILE** : 10h-12h et 14h-16h. Initiation par le CNASP (rdv devant les plages nord).

### PLAGE SUD

**COURSE LUDIQUE EN FAMILLE** : Relais chronométré avec 3 engins nautiques : pédalos, step paddle ou stand-up paddle et jet kids au départ du ponton du Cagnard. Qualifications de 11h à 12h30. Finales à 15h. Remise des prix à 15h30.

Inscriptions gratuites possibles dès le 6 juin ou dimanche 16 juin sur place jusqu'à 10h (limité à 12 équipes).

**STEP PADDLE/STAND-UP PADDLE** : A partir de 16h : découverte et initiation gratuite au Cagnard.

## INAUGURATION DE L'AIRE DE CROSS FIT

**A 11h** : inauguration de l'aire de fitness et cross-training connectée à côté des terrains de tennis. Démonstrations avec Crossfit Embrun.

## GYM, FITNESS, FORME, BIEN ETRE

RDV PLAGE NORD | Point accueil | Gratuit

### SPORT VILLE D'EMBRUN vous propose :

**GYM CHAISE** : 10h30-11h30. Activité physique douce, à destination des + de 60 ans.

### LES FILLES DE PAN vous proposent :

**DANSE ORIENTALE** : 13h-14h. Démo.

### YOGA SHALA EMBRUN vous propose :

**DEMO** : 14h-16h. Initiations au qi gong, pilates et yoga.

### LA FIT'TEAM 05 vous propose :

**YOGA PADDLE** : 11h-11h30. Initiation, sur inscription : 06.62.40.47.14 - Dès 14 ans - Savoir nager -

**PILATES PADDLE** : 11h30-12h - Initiation sur inscription : 06.62.40.47.14. Dès 14 ans - Savoir nager

**DANSE EN LIGNE** : 15h30-16h - démo et initiation  
**FIT'POUND** : 16h-16h20. Démo et initiation renforcement musculaire et cardio, ludique.

**HIP HOP** : 16h30- 17h

**ZUMBA PARTY** : 17h - 17h15 : ZUMBA PARTY pour toute la famille : enfants, ados, adultes, seniors.

**CARDIO DANSE** : 17h15-17h45

### ESPLANADE DU PORT

**BASKET BALL** : 10h-17h initiation et démo

**PETANQUE BOULE EMBRUNAISE** : 14h-19h : concours de pétanque en doublette. 6euros/équipe

**Balades à poneys** : 10h-12h et 14h-16h. Balades à poney pour les enfants à partir de 4 ans. Casque et matériel fournis. Au départ du parking ombragé. Avec le CHASP.

## MUSIQUE | Gratuit | sur la plage

**CONCERT EN PLEIN AIR** : 15h30-20h. En guise de fête de fin d'année, concert des élèves de l'école d'Embrun Musiques Actuelles. En clôture DarkRose (lauréat Class'Eurock2022).

A partir de 12h, buvette avec petite restauration salée et sucrée sur place, tenue par l'association EMA.

## ACTIVITES DE LOISIRS | Payant

**Toute la journée** : Retrouvez les prestataires de la base de loisirs du plan d'eau.