



ACCÈS
LIBRE

TOUT PUBLIC
À PARTIR
DE 3 ANS



BIEN DANS VOS



**UN APRÈS-MIDI SPORT ET SANTÉ
POUR TOUTE LA FAMILLE**

Au programme :
découverte et initiations sportives
animations autour du sport santé
(ateliers cuisine, nutrition, etc.)

 **Hall omnisports Philippe-Hémet**
1, rue Pierre-de-Coubertin

MERCREDI
29 **AVRIL**
DE 13H30 À 18H

Renseignements :
Service des sports
Tél. 01 34 43 35 46
Programme complet sur www.ville-pontoise.fr

 **PONTOISE**
Ville d'Art et d'Histoire

Vous souhaitez découvrir de nouveaux sports, vous initier à une activité physique ou simplement profiter d'un moment convivial ? Venez profiter d'une après-midi entièrement dédiée au sport et au bien-être, pour toute la famille et pour tous les âges dès 3 ans !

DES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR TOUS !

SPORTS COLLECTIFS

Essayez-vous au basket-ball, volley-ball, handball ou encore football.

SPORTS DE RAQUETTES

Découvrez le badminton et le tennis de table avec nos clubs partenaires.

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

Initiez-vous au judo, karaté, taekwondo ou encore au sumo pour une expérience originale.

SPORTS D'ADRESSE ET DE PRÉCISION

Testez votre habileté avec le tir laser, le tir à l'arc ou les échecs.

ACTIVITÉS SPORTIVES ET REMISE EN FORME

Essayez les rameurs, participez à des ateliers de renforcement musculaire ou lancez-vous à l'assaut du mur d'escalade.

ANIMATIONS ET DÉCOUVERTES

Profitez aussi de jeux de plateaux et d'un espace fresque/graffe.



DES ANIMATIONS SPÉCIALES POUR LES ENFANTS (DÈS 3 ANS)

Parcours gymnique ludique, gymnastique rythmique, parcours draisiennne, jeux en bois traditionnels et atelier maquillage...

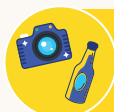


ATELIERS AUTOUR DU SPORT SANTÉ

Participez à nos ateliers pratiques sur la nutrition, apprenez à cuisiner sainement et formez-vous aux gestes essentiels des premiers secours.

ATELIERS VÉLO

Les enfants et les familles pourront également profiter d'un atelier vélos avec apprentissage du « Savoir rouler à vélo », d'un parcours à vélos ainsi que d'ateliers de réparation vélos, proposés gratuitement.



Tout au long de l'après-midi, profitez du **photo booth** pour repartir avec une photo souvenir et accordez-vous une **pause fraîcheur** grâce à la buvette.

Un grand merci à toutes les associations présentes !

Adagio - Arts Martiaux Pontoise - association sportive Pontoise Cergy Tennis de Table - association Volley Osny Pontoise - Badminton Club - Budo Karaté Pontoise - Cergy Pontoise Gymnastique Rythmique - Cergy Pontoise Basket Ball - Cergy Pontoise Echecs - Comité Handisport Val-d'Oise - Société Pontoisienne de Gymnastique - Taekwondo Kim Yong Ho Mudo - Association Moïna - La Croix Rouge 95 - Aquarel Louvrais - Aquarel Marcouville - association Latinos Val-d'Oise - Codes 95 - Direction de la protection judiciaire de la jeunesse (UEA) Courdimanche K'Fête 95) - La Sauvegarde 95 - Ex-Aequo - Objectif Réussite - Retour VR le Retro - Vélo Services ACI

Sans oublier les services des sports, de la jeunesse et de la vie des quartiers de la ville de Pontoise.