

L'AGGLO À L'HEURE DES JO !



La commune de Boussy-Saint-Antoine vous propose des **activités sportives gratuites du 17 au 27 juillet 2023** : baptêmes de plongée en soirée, judo, football, sophrologie, yoga, tennis, handball,

badminton, boxe Thaï, marche nordique, parcours botanique, ateliers cirque et théâtre, poterie, ateliers jeux vidéo, breakdance, double Dutch (saut à la corde acrobatique, dansé et rythmé, slack line (acrobaties à faire sur une sangle de 5 cm de large), roue cyr (art du cirque qui consiste à réaliser des figures pendant que la roue est en rotation).

Deux tables de ping-pong seront mises à disposition du 8 au 27 juillet, cour de la ferme.

Si vous êtes intéressé pour participer à une ou plusieurs disciplines, veuillez vous rapprocher du Service Vie locale au 01-69-00-13-42 / 01-69-00-13-23 ou par mail v.oubahman@ville-boussy.fr /

s.descousset@ville-boussy.fr pour connaître les formalités d'inscription et le planning.



• **Samedi 8 juillet 2023** : « Sportez-vous bien sur les bords de l'Yerres » à la Grange de l'île. Séance en libre accès, ouvert à tout public.

- 9h30-10h30 : Étirement/yoga.

• **Dimanche 9 juillet 2023** : « Art et Santé » par l'association Viet Vo Dao de Brunoy (Art Martial-Vietnamien) à la Grange de l'île. Séance en libre accès, ouvert à tout public.

- 9h à 9h45 : Échauffement Taoïste, Bat Quai Chong et Méditation.

- 10h à 10h45 : Découverte de cet art martial basé sur des techniques de poings et de pieds, ainsi que sur l'utilisation des armes traditionnelles.

• **Mardi 11 juillet 2023** : « Découverte tennistique » en collaboration avec L'association TCBVY (réservé au public périscolaire des villes de l'agglomération Val d'Yerres Val de Seine).

• **Semaine sportive du 28 août au 1^{er} septembre.**

• **Dimanches Mai, Juin, Juillet et du 27 août au 24 septembre.**
10h à 12h : coach sportif sur la pelouse statue Charles de Gaulle.

• **Samedi 9 juillet** : compétition de street Workout (derrière le gymnase Coubertin, 54 rue de Mainville) en parallèle du forum des associations.

• **Dimanche 10 septembre** : course cycliste « Prix du Conseil Municipal », organisée par l'Entente Cycliste Montgeron Vigneux (ECMV), quartier de la Glacière.

• **Vendredi 13 octobre** : « Boucle des Lumières », course pédestre nocturne dans le cadre de la semaine du handicap, organisée par le service des Sports, sur la pelouse statue Charles de Gaulle.

• **Du 10 au 30 juillet de 10h à 12h et de 14h à 17h** : de nombreuses activités sportives vous seront proposées dans le cadre du programme vacances à Quincy et quartier d'été. De plus, seront également proposés des ateliers scientifiques, initiation aux arts du cirque de rue, le livre en vacances, ateliers nature avec la Maison de l'Environnement, cours de sophrologie, yoga du rire, cours de peinture pour petits et grands, éveil musical et activités bébés sur juillet et août.

• **Du 17 juillet au 11 août au gros buisson** :

- du lundi au vendredi : village sportif.

- les dimanches : atelier sportif pour tous de 10h à 12h.

• **Sport en plein air les samedis 8,15, 22, 29 juillet et 5, 12, 19, 26 août** : renforcement musculaire et cardio training à l'île Panchout (entrée coté Mac Donald's). Prévoir une tenue de sport, une bouteille d'eau et un tapis ou une serviette.



Ville de
MONTGERON

QUINCY-SOUS-SÉNART



YERRES

