

# ACTIVITÉS ESTIVALES EXTÉRIEURES

GRATUIT

Du 23 juin au 9 août

Cet été, on **bouge!**

Plusieurs activités sont offertes pour améliorer votre condition physique ou simplement pour prendre un moment pour soi.

**C'est un rendez-vous à ne pas manquer !**

Participation libre, aucune inscription n'est nécessaire.

Surveillez l'information via la page Facebook de la Ville de Pincourt et les avis B-Citi (Loisirs et Culture).

En cas de mauvais temps, l'activité est annulée.

## BOOT CAMP

Un cours qui travaille le corps au complet pour développer force et endurance. Utilisation du mobilier d'entraînement du parc.

**Judi :** 19 h 30 à 20 h 30

**Parc Taillon**

Adolescents et adultes

Apportez une paire de poids et un tapis de sol.

## CARDIO-INTERVALLE

Exercices de haute intensité avec des périodes de musculation.

**Lundi et mercredi :** 19 h à 20 h

**Place Bellevue, Parc Bellevue**

Familles

Apportez une paire de poids et un tapis de sol.

## YOGA EN PLEIN AIR

Déplacez votre pratique de yoga à l'extérieur pour la belle saison!

**Place Bellevue, Parc Bellevue**

**Lundi :** 10 h 30 à 11 h 30

**Mardi :** 18 h 30 à 19 h 30

Adolescents et adultes

## YOGA EN FAMILLE

**Samedi :** 10 h 30 à 11 h 30

Familles

## YOGA SUR CHAISE **50+**

**Mardi et vendredi :** 10 h 30 à 11 h 30

(8 août : exceptionnellement au parc Olympique)

50 ans et +

## ZUMBA GOLD EN PLEIN AIR **50+**

Ce cours de fitness combine cardio et musculation avec des mouvements de danse latine.

**Mardi et jeudi :** 10 h 30 à 11 h 30

(5 et 7 août : exceptionnellement au parc Olympique)

**Place Bellevue, Parc Bellevue**

50 ans et +

## Nouveau PARCOURS VÉLOCACHING

**Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août**  
**Départ :** parc Bellevue

Un parcours ludique de géocaching à vélo est maintenant en place et prêt à vous faire découvrir notre belle ville autrement !  
**Scannez le code QR** sur la première affiche au parc Bellevue, afin de découvrir votre première destination, puis enfourchez votre vélo pour vous y rendre ! Chaque jeu qui sera réussi vous révélera le lieu du prochain arrêt.

**Idéal pour les familles avec enfants de 7 à 12 ans**

**Durée :** environ 60 minutes

**Parcours à vélo :** environ 5.5 km

Une seule personne par groupe scanne le code QR sur la première affiche pour lancer l'activité dans l'application Parcours Ludiques (gratuite).

