

BIEN DANS VOS BASKETS



ACCÈS
LIBRE

TOUT PUBLIC
À PARTIR
DE 3 ANS

**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.)

MERCREDI
23 AVRIL
DE 14H À 18H



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

Renseignements :
Samedi de 14h à 18h - Hall Omnisports Philippe-Hémet
1, rue Pierre-de-Coubertin - Entrée libre et gratuite
Service des sports - Tél. 01 34 43 35 46

 **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, football ou cécifoot.

SPORTS DE RAQUETTES

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

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

Initiez-vous au karaté, taekwondo, escrime 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.

SPORTS URBAINS ET SENSATIONS FORTES

Osez vous lancer sur le parcours vélo et draisienne et initiez-vous aux défis sportifs.

SPORTS EN RÉALITÉ VIRTUELLE

Et si vous conciliez sports et jeux vidéos ?

Aujourd'hui, la réalité virtuelle est partout, même dans les pratiques sportives !

Boxe, escalade, ski, golf ou encore tennis de table, avec un casque sur la tête, expérimentez ces quelques disciplines à l'occasion de cette après-midi.



DES ANIMATIONS SPÉCIALES POUR LES ENFANTS (DÈS 3 ANS)

Parcours gymnique ludique, gymnastique rythmique, initiation au vélo et à la draisienne, découverte de l'escrime, jeux en bois traditionnels, structure gonflable, atelier maquillage, fresque à colorier...

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. Conseils et bilan sport santé vous seront également dispensés.



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 !

Association Volley Osny Pontoise - Badminton Club - Budo Karaté Pontoise - Cergy Pontoise Gymnastique Rythmique - Cergy Pontoise Basket Ball - Cergy Pontoise Échecs - Société Pontoisienne de Gymnastique - Taekwondo Kim Yong Ho Mudo - Objectif Réussite - Aquarel Marcouville - Aquarel Louvrais - Sauvegarde 95 - Association Moïna - Ex-Aequo - Globe Croqueurs - Codes 95 - La Croix Rouge 95
Sans oublier les services des sports, de la jeunesse et de la vie des quartiers de la ville de Pontoise.