

Quartier de printemps aux Coteaux

du 27 avril au 3 mai 2024



Es-tu prêt à transformer tes vacances de printemps en moments d'énergie, de plaisir et de découverte ?

Viens participer aux ateliers organisés dans le quartier, rejoins-nous et ensemble faisons de ces journées une fête du sport et du bien-être !

Vendredi 26 avril et vendredi 3 mai

→ **Au programme** : des tournois de **football** endiablés, des sessions de **boxe** pour te dépasser, des épreuves d'**athlétisme** pour tester ta vitesse et ta force, et même des **ateliers de cuisine** en plein air pour apprendre à concocter des repas équilibrés et délicieux.

→ **Mais ce n'est pas tout!** Il y a aussi des ateliers de sensibilisation sur l'**alimentation** animés par des experts passionnés, une rencontre exclusive avec une diététicienne pour des conseils personnalisés, et des démonstrations de **sports innovants** qui vont te surprendre et te motiver pour bouger et te dépasser.

Et pour une ambiance encore plus dynamique, ne manque pas nos **animations de rue** qui vont te faire vibrer

Alors, relève les défis qui sont proposés et viens vivre deux journées inoubliables !



Dimanche 28 avril

→ Découvre le **Street Workout** et laisse-toi emporter par l'ambiance électrisante de cette discipline urbaine en plein essor!

Rejoins-nous pour des sessions de **Street Workout** où tu pourras défier la gravité avec style et développer ta force, ta souplesse et ton endurance dans un environnement dynamique et inspirant.

→ Les enfants ne sont pas en reste avec les ateliers **CrossFit** spécialement conçus pour eux!

Encadrés par des coachs expérimentés, ils pourront s'initier aux mouvements de base du CrossFit dans une ambiance ludique et sécurisée, tout en développant leur coordination, leur agilité et leur confiance en eux.

→ Besoin de conseils pour adopter une alimentation équilibrée et savoureuse au quotidien?

Nos **ateliers diététiques** pour petits et grands permettent de partager des astuces pratiques pour prendre soin de soi et de sa santé.

→ Envie de bouger sur des rythmes urbains et de découvrir de nouveaux horizons artistiques?

Viens t'initier à la **danse urbaine** et laisse libre cours à ta créativité! Des danseurs professionnels te guideront à travers des chorégraphies dynamiques et originales !



Programme réalisé
en coordination avec



En partenariat avec :

AS Coteaux Football, ASM Boxe, BarFusion, Club Crossfit Kids, Cosmosport, EGMA, les Insatiables, le Moulin Nature, Sica68, D District, EPCC, Bataillons de la prévention.