



**SPORT & LOISIRS**

## LA FÊTE DU SPORT SE DÉCOUVRE : LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE

La fête du sport battra son plein à Treillières #villesportive le dimanche 23 septembre. D'ici à cette date, nous vous faisons découvrir les nombreuses activités sportives présentées ce jour-là, pour certaines insolites, originales ou nouvelles.

Mis en ligne le 29 août 2018

La gymnastique sensorielle repose sur un travail gestuel à la fois dynamique et intériorisé. Réalisé dans une lenteur spécifique, il permet d'étirer doucement les fascias. C'est une vraie pause dans le rythme du quotidien.

Grâce à une acuité de présence à son geste, le pratiquant va découvrir la stabilité, la coordination, l'adaptation en temps réel à une action ou à une situation. Porteuse d'équilibres nouveaux, elle crée un état profond de détente, un sentiment d'unité, d'harmonie et de solidité.

La Gymnastique Sensorielle s'adresse à tous les adultes qu'ils soient à l'aise ou restreints dans leurs mouvements.

**De 10h à 12h30 et de 14h à 17h30 aux bassins d'Alpea.**

site internet [www.lecoutedumouvement.info](http://www.lecoutedumouvement.info) ↗

Retrouvez le programme complet de la journée [ici](#).

**LES 5 PÔLES D'ACTIVITÉS :**

**1 PÔLE AQUATIQUE** • Les Bassins d'Alphéa

- Swimcross 11h et 15h
- Interval Training 14h à 17h
- Handiescrime 10h à 12h
- Aquadétente 16h
- Sauvetage et secourisme 10h et 14h
- Gym sensorielle 10h, 11h • 14h, 15h et 16h
- Sophrologie 10h et 11h • 14h, 15h et 16h

**2 PÔLE CŒUR DE VILLE** - Place de la Liberté et zone skate-park

- BMX, trottinette, rollers, skate 10h à 12h30 • 14h à 17h30
- Escalade 10h à 12h30 • 14h à 17h
- Tennis de table 10h à 12h • 14h à 17h
- Footbag 10h à 12h30 • 14h à 17h

**3 PÔLE CHAMP-MORIN**

- Tir à l'arc 12h à 17h30
- Tyrolienne 12h à 17h
- Slackline 12h à 17h30
- Apéritif du sportif dès 12h

**4 PÔLE CHÂTEAU DU HAUT-GESVRES**

- Pilates 14h, 15h et 16h
- Biathlon laser 10h à 12h30 • 14h à 17h30
- Yoga 10h et 11h
- Arts martiaux vietnamiens 14h à 17h
- Equifun 10h à 12h • 14h à 17h
- Vélos électriques 10h à 12h • 14h à 17h30

**5 PÔLE RAGON - DECATHLON**

- Géocaching 10h à 12h
- Courses à pied 10h (10km) et 11h (5km)
- Arts martiaux vietnamiens 10h à 12h
- Interval training 10h à 12h

**Treillières Challenge :**  
venez retirer votre Pass'Sport sur un des cinq pôles et relever les défis en famille ou entre amis. A vos baskets !

Imprimé sur papier PEFC • Ne pas jeter sur la voie publique



≡ RETOUR À LA LISTE



**Mairie de Treillières**

57, rue de la Mairie  
44119 Treillières

☎ 02 40 94 64 16

📧 CONTACTEZ-NOUS

## **Horaires :**

### **Mairie - CCAS - Police municipale**

Lundi au vendredi : 8h30 > 12h30 / 14h > 17h30 (fermée le jeudi après-midi).

### **Urbanisme**

Accessible uniquement sur RDV en raison de la situation sanitaire. Permanences du samedi matin supprimées jusqu'à nouvel ordre. Horaires habituels : Lundi et mardi : 8h30 > 12h30, mercredi et vendredi : 8h30 > 12h30 / 14h > 17h30, jeudi : fermé toute la journée

### **Permanences samedi matin de 9h à 12h**

Etat civil/formalités administratives : tous les samedis.