

RANDO ROLLER / TROTTINETTE

🕒 17h > 18h

👤 Nicolas Filograsso

📅 4 juillet 📍 La Grive
Parking de co-voiturage (CAPI)

📅 18 juillet 📍 Champaret
Parking de la salle banalisée

📅 28 août 📍 Champaret
City-stade

📅 5 sept. 📍 Champ-Fleuri
Place Nelson-Mandela

👤 Débutants acceptés après une
Initiation Roller. Savoir freiner
et tenir l'équilibre
(voir page précédente)

👤 Recommandation : se munir de
protections
(casques obligatoires, genouillères,
coudières)

👤 Un dossard fluo sera prêté aux
participants

RANDO VÉLO

🕒 16^{h30} > 18h

👤 David Boulanger

📅 13 & 27 juin • 4 & 16 juillet

📍 Devant la mairie

🚲 A partir de 8 ans
(sans roulettes)

👤 Un dossard fluo sera prêté aux
participants

👤 Obligation : se munir de
protections
(casques)

RANDO MARCHÉ

🕒 10h > 12h

👤 Espace Séniors
Olivier David

📅 29 juin • 6 juillet
31 août • 7 sept.

📍 Parc des Lilattes
Skatepark

👤 Un dossard fluo sera prêté aux
participants

RENSEIGNEMENTS

Donnez votre avis sur les
activités que vous avez pu faire
à l'occasion de l'opération sur la
nouvelle application de la ville de
Bourgoin-Jallieu, disponible
gratuitement sur iOS et Android.

Pour toutes informations concernant l'opération

Sportez-vous Bien !

merci de contacter le **Service Hygiène et Santé**
au **04 74 28 35 05** ou sur l'adresse mail
sportezvousbien@bourgoinjallieu.fr

bourgoinjallieu.fr



du 5 juin au 15 septembre

2018

Sportez-vous
Bien !



LE SPORT C'EST LA SANTÉ !



Ville de
Bourgoin-Jallieu

Le matin ou le soir en semaine...

LES LUNDIS

STREET WORK-OUT

- 18h > 19h
- Team Rage'O' Barz
- Champaret
Face au centre-commercial
- 11, 18 & 25 juin**
2, 9, 16, 23 & 30 juillet • 27 août
3 & 10 septembre

QI GONG

- 18^{h45} > 20^{h15}
- Association "Au coeur de notre corps"
Isabelle Donzallaz
- Étang de rosière
Cabane de pêcheurs
- 18 & 25 juin**
3 & 10 sept.

LES MARDIS

TAÏ-CHI

- 9^{h30} > 11h
- OBPR
Maryse Blanchard
- Parc des Lilattes
Skatepark
- 3, 10, 17, 24 & 31 juillet**
- Local Ski Club

MAINTIEN EN FORME

- 10h > 11h
- Espace Séniors
Olivier David
- Parc des Lilattes
Skatepark
- 5, 12, 19 & 26 juin**
3 juillet • 28 août
4 & 11 sept.
- Local Ski Club

QI GONG

- 12^{h30} > 13^{h30}
- Association "Au coeur de notre corps"
Isabelle Donzallaz
- Étang de rosière
Cabane de pêcheurs
- 19 & 26 juin**
11 sept.

YOGA

- 18^{h45} > 20h
- Anabelle Gayraud
- Montbernier
Esplanade du Mont-Blanc
- 28 juillet**
4 & 11 sept.

LES MERCREDIS

QI GONG

- 9h > 10^{h30}
- Association "Au coeur de notre corps"
Isabelle Donzallaz
- Étang de rosière
Cabane de pêcheurs
- 20 & 27 juin**
5 & 12 sept.

QI GONG

- 9h > 10^{h15}
- Magali Dubourdieu
- Montbernier
Esplanade du Mont-Blanc
- 13 & 27 juin**
5 sept.

INITIATION ROLLER

- 15^{h15} > 16^{h15}
- Fabrice Lombardo
- Champ-Fleuri
Maison des habitants
- 4 & 18 juillet**
28 août • 5 sept.

AQUAGYM

- 19h > 20h
- CAPI - SCHS
- Champaret
Piscine Pierre-Rajon
- 4, 11, 18 & 25 juillet**

LES JEUDIS

QI GONG

- 9^{h30} > 11h
- Association "Au coeur de notre corps"
Isabelle Donzallaz
- Étang de rosière
Cabane de pêcheurs
- 21 & 28 juin**
6 & 13 sept.

LES VENDREDIS

QI GONG

- 12h > 13h
- Magali Dubourdieu
- Parc des Lilattes
Skatepark
- 8 & 22 juin**
6 juillet • 7 sept.
- Local Ski Club

CROSSFIT

- 12^{h30} > 13^{h30}
- Geoffrey Blusseau
- Parc des Lilattes
Skatepark
- 15 & 29 juin**
13 & 27 juillet
- Crossfit
26 Rue de l'Oiselet



Vous êtes plutôt du week-end ?

LES SAMEDIS

CHAKRADANSE® INITIATION

- 9^{h30} > 11^{h30}
- Isabelle Donzallaz
- Champaret
Salle banalisée
- 23 juin & 15 sept.**

KRAV MAGA SELF DÉFENSE INITIATION

- 10h > 12h
- Association Ashigaru
- Pré-Bénit
Gymnase Pierre-Folliet
- 9 juin**

DU MOBILIER POUR VOTRE SANTÉ

Depuis 2014, la ville implante chaque année du mobilier sportif dans les parcs et jardins de Bourgoin-Jallieu. Des agrès de street workout de Champaret, aux vélos elliptiques du parc des Lilattes, sans oublier la prochaine piste de pump track de Champfleuri, le sport-santé s'invite aux quatre coins de la ville. 1,2,3... sportez !

Toutes les activités sont proposées par la Ville de Bourgoin-Jallieu et différents partenaires sportifs. Elles sont entièrement **GRATUITES**, **SANS INSCRIPTION** et **SANS OBLIGATION DE SUIVI**. Elles s'adressent à **TOUS LES PUBLICS** et à tous les niveaux.