

Cet été, dans votre quartier...

IL VA Y'AVOIR DU

**SPORT !**

**Villfontaine**  
Connectée par nature

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Cet été plein d'initiatives pour bouger et pratiquer une activité physique dans votre ville.

Encadrées par des éducateurs sportifs professionnels et par des bénévoles issus des associations villardes, les séances sont accessibles à toutes et tous et totalement gratuites.

Le seul objectif : venir passer du bon temps et s'amuser en solo, en famille ou entre amis !

### Quelques Conseils :

- Ne pas avoir de contre-indications à la pratique sportive, si vous avez été porteur du Covid-19, le ministère des sports préconise une visite médicale pour la reprise d'une activité physique.

- Être assuré (responsabilité civile)

- Venir aux séances en tenue adaptée, avec sa propre bouteille d'eau

- Lorsque le lieu n'est pas « précis », le rendez-vous est fixé 15 minutes avant le début de la séance devant la maison de quartier correspondante.

**NB:** les animateurs sportifs seront vigilants au respect des règles sanitaires.

## JUILLET

### Le mercredi 15 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER:** LE MAS DE LA RAZ - TAI CHI

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** LES ROCHES - ESCALADE

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** SERVENOBLE - MUSCULATION DOUCE (activité sportive adaptée aux seniors)

### Le jeudi 16 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER:** LES ROCHES - TAI CHI

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** LES FOUGÈRES - JEUX DE BALLON

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** LES FOUGÈRES - ESCALADE

### Le vendredi 17 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER:** SAINT-BONNET - (SPORT À DÉFINIR)

De 10h00 à 11h00 - **QUARTIER:** LES FOUGÈRES (MAISON DE QUARTIER) - QI DANCE

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** LE MAS DE LA RAZ - REMISE EN FORME

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** SERVENOBLE - ESCALADE

### Le lundi 20 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER:** SERVENOBLE - DANSE

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** LES ROCHES - DANSE

### Le mardi 21 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER:** LES FOUGÈRES - DANSE

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER:** LES FOUGÈRES - RANDONNÉE

De 8h45 à 9h45 - **QUARTIER:** LES FOUGÈRES (MAISON DE QUARTIER) - QI GONG

De 10h45 à 11h45 - **QUARTIER:** LES FOUGÈRES (MAISON DE QUARTIER) - QI GONG

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** PARC DU VELLEIN - TAI CHI

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** SAINT-BONNET - DANSE

### Le mercredi 22 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER:** LE MAS DE LA RAZ - DANSE

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER:** SERVENOBLE - TAI CHI

Cet été, dans votre quartier...

IL VA Y'AVOIR DU

**SPORT !**

Villefontaine  
Connectée par nature

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

### Le jeudi 23 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES ROCHES - DANSE**

De 8h45 à 9h45 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES (MAISON DE QUARTIER) - QI GONG**

De 10h45 à 11h45 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES (MAISON DE QUARTIER) - QI GONG**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES - TAI CHI**

### Le vendredi 24 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: SAINT-BONNET - DANSE**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LE MAS DE LA RAZ - (SPORT À DÉFINIR)**

### Le lundi 27 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES ROCHES (STADE G. CARPENTIER) - STREET WORK OUT**

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: SERVENOBLE - (SPORT À DÉFINIR)**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES ROCHES - TAI CHI**

### Le mardi 28 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES - TAI CHI**

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES - RANDONNÉE**

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES ROCHES (STADE G. CARPENTIER) - STREET WORK OUT**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: PARC DU VELLEIN - TAI CHI**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES ROCHES (STADE G. CARPENTIER) - STREET WORK OUT**

### Le mercredi 29 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LE MAS DE LA RAZ - TAI CHI**

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES ROCHES (STADE G. CARPENTIER) - STREET WORK OUT**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: STADE DE LA PRAIRIE (AIRE DE TIR À L'ARC) - TIR À L'ARC**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES ROCHES (STADE G. CARPENTIER) - STREET WORK OUT**

### Le jeudi 30 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES ROCHES - STREET WORK OUT**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: STADE DE LA PRAIRIE (AIRE DE TIR À L'ARC) - TIR À L'ARC**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES - DANSE**

### Le vendredi 31 juillet 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: SAINT-BONNET - TAI CHI**

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES ROCHES (STADE G. CARPENTIER) - STREET WORK OUT**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LE MAS DE LA RAZ - (SPORT À DÉFINIR)**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES ROCHES (STADE G. CARPENTIER) - STREET WORK OUT**

## AOÛT

### Le lundi 3 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: SERVENOBLE - SPORT PARENT/ENFANT (activité sportive destinée aux familles)**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES ROCHES - ESCRIME (Initiation)**

### Le mardi 4 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES - REMISE EN FORME**

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES - RANDONNÉE**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: PARC DU VELLEIN - TAI CHI**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: SAINT-BONNET - ESCRIME (Pratique Handisport) (activité sportive destinée au public handisport, porteur d'un handicap)**

### Le mercredi 5 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LE MAS DE LA RAZ - SPORT PARENT/ENFANT (activité sportive destinée aux familles)**

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: SERVENOBLE - ESCRIME (Initiation)**

Cet été, dans votre quartier...

IL VA Y'AVOIR DU

**SPORT !**

Villefontaine  
Connectée par nature

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

### Le jeudi 6 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES ROCHES** - JEUX DE BALLON

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES** - ESCRIME PARENT/ENFANT (activité sportive destinée aux familles)

### Le vendredi 7 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: SAINT-BONNET** - SPORT PARENT/ENFANT (activité sportive destinée aux familles)

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LE MAS DE LA RAZ** - ESCRIME (Initiation)

### Le lundi 10 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: SERVENOBLE** - MUSCULATION DOUCE (activité sportive adaptée pour les seniors)

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES ROCHES** - ESCRIME PARENT/ENFANT (activité sportive destinée aux familles)

### Le mardi 11 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES** - SPORT PARENT/ENFANT (activité sportive destinée aux familles)

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES** - RANDONNÉE

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: PARC DU VELLEIN** - TAI CHI

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: SAINT-BONNET** - ESCRIME (Initiation)

### Le mercredi 12 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LE MAS DE LA RAZ** - JEUX DE BALLON

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: SERVENOBLE** - ESCRIME (Pratique Handisport) (activité sportive destinée au public handisport, porteur d'un handicap)

### Le jeudi 13 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: LES ROCHES** - SPORT PARENT/ENFANT (activité sportive destinée aux familles)

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LES FOUGÈRES** - ESCRIME (Initiation)

### Le vendredi 14 août 2020

De 8h30 à 9h30 - **QUARTIER: SAINT-BONNET** - REMISE EN FORME (activité sportive adaptée pour les seniors)

De 19h00 à 20h00 - **QUARTIER: LE MAS DE LA RAZ** - ESCRIME PARENT/ENFANT (activité sportive destinée aux familles)

## ADRESSES DES MAISONS DE QUARTIER

### > MAISON DE QUARTIER DES FOUGÈRES

601, CHAUSSÉE DES ESCOFFIERS - 38090 VILLEFONTAINE - 04 74 96 11 05

### > MAISON DE QUARTIER DE SAINT-BONNET

CENTRE SIMONE SIGNORET - RUE EMILE ZOLA - 38090 VILLEFONTAINE - 04 74 96 44 01

### > MAISON POUR TOUS DES ROCHES

CENTRE SOCIAL A. LOUKILI - PLACE NELSON MANDELA - 38090 VILLEFONTAINE - 04 74 96 08 00

### > MAISON DE QUARTIER DU MAS DE LA RAZ

MAISON DE QUARTIER LOUISE MICHEL - 44, RUE DE LA RAZ - 38090 VILLEFONTAINE - 04 74 95 55 41

### > MAISON DE QUARTIER DE SERVENOBLE

3, RUE PASTEUR - 38090 VILLEFONTAINE - 04 74 96 52 22