



INFOS ACTIVITÉS

Mai/Juin
2026

Numéro 52

Portes Ouvertes

du lundi 1er au

dimanche 7 juin 2026



ACTIVITÉS DOUCES

Gym Douce

Charly
Mardi 2 juin
10h45 – 11h45
Salle des Champs du Bourg

Jeudi 4 juin
14h30 – 15h30 : 105 € / 125 €
Salle Polyvalente du Complexe
Sportif d'Eventard

Relaxation et Sophrologie

Johanna
Lund 1er juin
17h45 – 18h45
Salle des Champs du Bourg

19h15 – 20h15
Salle Casque d'Or Centre S.Signoret

Marche Nordique

Marine
Samedi 6 juin
9h15 – 10h30

Rendez-vous
Parking Promenade de la Sarthe
(face à la Maison Médico-
Sociale)

« Prêt de bâtons si besoin »

Stretching

Sylvain
Mardi 2 juin
17h30 – 18h30 €
Salle des Champs du Bourg

Joanna 5 juin
Vendredi
14h30 – 15h30
Salle Casque d'Or- Centre Simone
Signoret

Gym Posturale

Joanna
Vendredi 5 juin
15h30 – 16h30
Salle Casque d'Or
Centre Simone Signoret

Réveil Musculaire

Charly
Mardi 2 juin
9h45 – 10h45
Salle des Champs du Bourg

Yoga Ados-Adultes

Sophie Charmet
Lundi 1er juin
17h15 – 18h30
Salle Casque d'Or Centre S.Signoret

Lundi 1er juin
19h00 – 20h15
Salle des Champs du Bourg

Mardi 2 juin
18h00 – 19h15
Salle Casque d'Or Centre S.Signoret

Jeudi 4 juin
10h00 – 11h15
Salle des Champs du Bourg

Yin Yoga

Sophie
Mardi 2 juin
13h45 – 15h00
Salle des Champs du Bourg

Marche Propre

Dimanche 7 juin
10h00 – 11h00
Rendez-vous
Parking
de la Grange Eventard Centre S Signoret

Pilates

Sophie B
Vendredi 4 juin
11h00 – 12h00
Salle Casque d'Or Centre S.Signoret



ACTIVITÉS CARDIO

Muscu Adultes Jeunes à partir de 16 ans

Sylvain

Vendredi 5 juin
18h30 – 19h30
19h30 – 20h30

Salle de Musculation
Base Nautique
8 rue de l'île Saint Aubin Ecouflant

Capoeira

Nicolas - Dobrado

Lundi 1^{er} juin
6/12 ans 18h30 – 19h45
Ados-Adultes 19h45 – 21h15

Salle Polyvalente du complexe sportif
d'Eventard



ACTIVITÉS ARTISTISTIQUES & CULTURELLES

Danse Classique

Cécile
Jeudi 4 juin

4/6 ans 17h30 – 18h30 (Eveil)
7/12 ans 18h30 – 19h30 (intermédiaire/débutant)

Salle Casque d'Or Centre S.Signoret

Danse en Ligne Ados-Adultes

Ludivine
Jeudi 4 juin
20h30 – 22h00 (débutant)
Salle du Champs du Bourg

Nadine
Vendredi 5 juin
16h45 – 18h15 (intermédiaire/confirmé)
Salle Casque d'or Centre S Signoret

Fitness Ados-Adultes

Evan
Mardi 2
20h00 – 21h00
Salle des Champs du Bourg

Jeudi 4 juin
19h00 – 20h00
Salle des Champs du Bourg

Δ Les séances soutenues, correspondent
à une discipline du Cross Training

Zumba Adultes Jeunes à partir de 10 ans

Sylvain
Mardi 2 juin
18h30 – 19h30
Salle des Champs du Bourg

Modern'Jazz

Chris
Samedi 6 juin
4/5 ans (éveil) 9h15 – 10h00
6/8 ans (initiation) 10h00 – 11h00
9/13 ans(moyen) 11h00 – 12h00

Mardi 2 juin
Adultes 19h30 - 20h45

Salle Casque d'Or Centre S.Signoret

Δ Séances accessibles en tant que spectateur

Anglais Let's speak English!

Marielle

Conversation Ados-Adultes

Jeudi 4 juin - 19h15-20h15 (niveau débutant)
Jeudi 4 juin - 18h15- 19h15 (niveau intermédiaire)
Lundi 1^{er} juin - 18h15-19h30 (niveau avancé)

Salle Halle de Tennis - Eventard



Nouveauté à découvrir...

Yoga du rire

Angéline
Jeudi 4 juin
9h30 – 10h30

Salle Polyvalente du complexe sportif d'Eventard

« Le yoga du rire combine des exercices de respiration, des jeux de rire et des moments de détente accessibles à tous, sans prérequis. C'est une méthode qui permet de lâcher-prise, de réduire le stress, de chasser les tensions et de vous remplir de positif. A la fin de la séance vous vous sentirez détendu, aligné et joyeux ! »

...d'autres nouveautés seront à essayer en septembre 2026

A noter

Les créneaux sont accessibles à l'essai gratuitement

Des changements d'intervenants,
d'horaires, de jours et/ou de lieux sont
prévus à la rentrée 2026/2027