



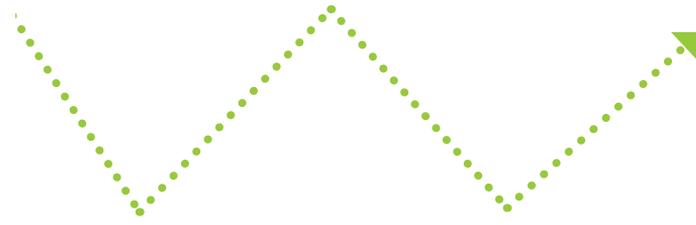
ADULTES
+ DE 16 ANS

Bougez avec le

SPORT PASS

2019-2020

Retrouvez l'ensemble des activités proposées
sur roubaix.fr «Sport pass»



VILLE DE
ROUBAIX

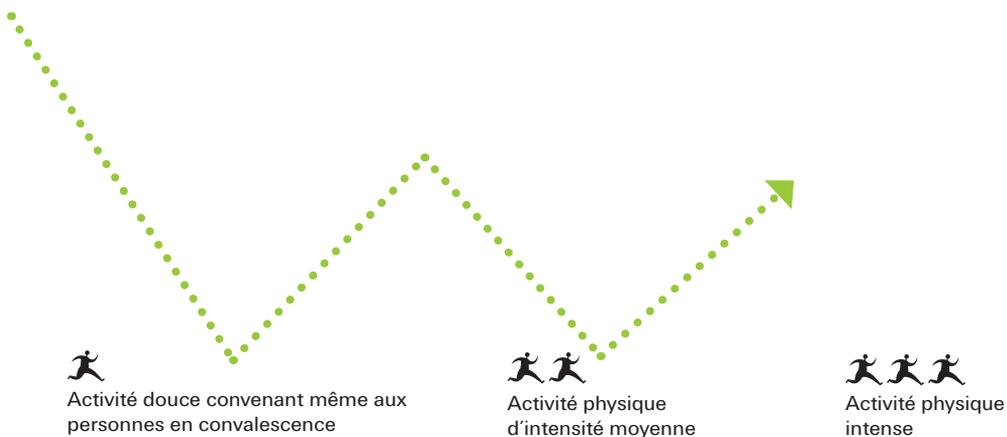
SPORTS INDIVIDUELS

BADMINTON*	Salle Bernard Jeu 35 rue des Champs (Espérance)	Mardi - Mercredi 19h à 21h	
		Jeudi 19h30 à 21h	
	Salle Coligny 2 60 rue Coligny (Vauban)	Mardi 18h à 21h	
BOXE ANGLAISE	Salle Léon François 589 rue de Lannoy	Lundi 18h à 20h	
		Vendredi 19h à 21h	
		Samedi 10h30 à 12h	
BODY SCULPT	Salle Coligny 2 60 rue Coligny (Vauban)	Mardi 18h15 à 19h30	
CIRCUIT TRAINING* + MUSCULATION	Salle Deville 48 r Nabuchodonosor	Lundi - Jeudi - Vendredi 17h à 21h	
		Samedi 9h à 12h	
CROSS TRAINING	Salle Bernard Jeu 35 rue des Champs (Espérance)	Samedi 9h30 à 10h30	
DANSE	Salle Aimé Sève 121 rue J. Guesde (Moulin)	Mercredi 18h à 19h30	
FITNESS	Stab 59 rue Alexandre Fleming	Lundi 18h à 19h30	
	Salle Bernard Jeu 35 rue des Champs (Espérance)	Jeudi 18h30 à 19h30	
	Salle Pierre de Coubertin 73 avenue du Parc des Sports	Samedi 9h à 10h30	
MUSCULATION*	Stab 59 rue Alexandre Fleming	Lundi 18h à 20h30	
	Salle Deville 48 r Nabuchodonosor	Samedi 9h à 12h	

* Créneaux ouverts sous forme de coaching. Places limitées

STRECHING	Dupuy de Lôme Bas 42 Rue Dupuy de Lome	Mardi 10h30 à 11h30	
	Salle Pierre de Coubertin 73 avenue du Parc des Sports	Vendredi 12h à 13h	
ESCALADE	Salle Pays 2 rue du Pays (Fosse aux Chênes)	Mardi 18h30 à 21h	
	Salle Oran Delespaul 21 rue des Pyramides	Jeudi 19h30 à 21h	
FIT DANSE	Salle Bernard Jeu 35 rue des Champs (Espérance)	Jeudi 19h30 à 21h	

• **Fit danse** : à mi-chemin entre l'aérobic et la danse, à découvrir !



SPORTS SANTÉ / BIEN ÊTRE

 BODY ZEN	Salle Coligny 2 60 rue Coligny (Vauban)	Jeudi 19h30 à 21h	
CARDIO TRAINING	DDL Bas 42 Rue Dupuy de Lome	Mardi 9h à 10h30	
CIRCUIT FORME	Stab 59 rue Alexandre Fleming	Lundi 15h30 à 18h	
		Mercredi 9h à 11h 15	
 DIETETIQUE ET SPORT	sur rendez-vous	A partir de février 2020	
 GYM MÉMOIRE (BRAIN GYM)	Stab salle fitness 59 rue Alexandre Fleming	Vendredi 8h30 à 10h	
MARCHE NORDIQUE	Parc des Sports 59 rue Alexandre Fleming	Lundi 9h à 12h	
	Parc Barbieux	Mardi 9h30 à 11h30	
		Samedi 9h30 à 12h	
	Sorties 1 fois par mois	Dimanche 9h30 à 11h30	
 SPORT ADAPTÉ	Salle Pierre de Coubertin 73 avenue du Parc des Sports	Samedi 10h30 à 12h	
 DIMANCHE SPORTIFS 1X MOIS	Parc Barbieux	Dimanche 9h30 à 11h30	
PILATES	Salle Pays haut 2 rue du Pays	Mardi 12h 15 à 13h 15	
	Salle Coligny 2 60 rue Coligny (Vauban)	Jeudi 18h à 19h30	
	Salle Pierre de Coubertin 73 avenue du Parc des Sports	Samedi 10h30 à 12h	
VÉLO RANDONNÉE	RDV Salle Pierre de Coubertin 73 avenue du Parc des Sports	Mardi 14h 15 à 16h 15	

• **BODY ZEN**



Activité issue des gyms douces du monde (Qi Gong, Gi Dansé, Yoga, Pilates et relaxation)

• **CIRCUIT FORME**

Des éducateurs et éducatrices du service des sports vous accompagnent pour une remise en forme individualisée. Places limitées !

• **SPORT ET DIÉTÉTIQUE**



A partir de février 2020 une diététicienne et un coach sportif vous conseilleront et vous accompagneront en confiance pour pratiquer les activités physiques du Sport Pass. Sur rendez-vous !

• **GYM MÉMOIRE (BRAIN GYM)**



Des mouvements pour muscler vos capacités. Utiliser votre corps pour mieux apprendre.

• **MARCHE NORDIQUE**

Un sport qui redonne du souffle et fait travailler 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) en douceur. La marche nordique est un excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Elle s'adresse aux femmes comme aux hommes, aux enfants, aux sportifs comme aux sédentaires qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport. Renseignez-vous les lieux de rendez-vous peuvent changer.

Le calendrier prévisionnel des sorties sera mis en ligne sur roubaix.fr « Sport Pass ».

• **SPORT ADAPTÉ**



Les lieux sont aménagés. Les consignes simplifiées. L'éducatrice aide à la compréhension de l'activité sportive.

(Handicap mental et troubles psychiques, troubles de l'adaptation. Places limitées)

• **DIMANCHES SPORTIFS**



Activités physiques multiples et renforcement musculaire. Pour un dimanche matin bien être !

Les dimanches: 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre 2019 et 29 mars, 26 avril, 31 mai, 28 juin 2020 de 9h30 à 11h30



Activité douce convenant même aux personnes en convalescence



Activité physique d'intensité moyenne



Activité physique intense

SPORTS COLLECTIFS

MULTISPORTS BASKET	Salle Aimé Sève 121 rue J. Guesde (Moulin)	Samedi 9h à 10h30 et 10h30 à 12h	
MULTISPORTS PLEINE FORME	Salle Bernard Jeu 35 rue des Champs (Espérance)	Mercredi 19h à 21h	
 FOOT EN MARCHANT	Salle Aimé Sève 121 rue J. Guesde (Moulin)	Mardi 19h30 à 21h	
FUTSAL	Salle Aimé Sève 121 rue J. Guesde (Moulin)	Lundi 19h à 21h	
	Salle Coligny 1 60 rue Coligny (Vauban)	Lundi 17h à 19h et 19h à 21h	
	Salle Vincent Gernigon 14 rue Watt (Epeule)	Lundi 18h30 à 21h Mercredi 18h à 19h30 et 19h30 à 21h Jeudi 19h à 21h	  
BASKET	Salle Bernard Jeu 35 rue des Champs (Espérance)	Lundi 17h à 19h et 19h à 21h	
	Salle Vincent Gernigon 14 rue Watt (Epeule)	Vendredi 18h à 19h30 et 19h30 à 21h	
VOLLEY-BALL	Salle Stanislas et Henri Drymala 159 rue H. Regnault (Edouard Vaillant)	Vendredi 17h15 à 19h15	

• FOOT EN MARCHANT (WALKING FOOTBALL) 50 ans et +



Sport d'équipe inspiré du football mais où les joueurs ont interdiction de courir. Il a été inventé initialement pour pousser des personnes de plus de 50 ans à pratiquer un sport et pour maintenir des relations sociales.

EN FAMILLE



• SPORT EN FAMILLE

Les parents et leurs enfants, à partir de 4 ans, pratiquent ensemble une activité sportive.

Selon les lieux et les éducateurs : Parcours de motricité, escalade, fitness, jeux collectifs, jeux de raquettes...

Salle Bernard Jeu, le samedi de 10h30 à 12h.

Salle Dupuy de Lôme (Piscine Lesaffre), le samedi de 9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30

Salle Coubertin, le mercredi de 14h30 à 15h30 et 15h30 16h30

Escalade Salle Oran Delespaul le jeudi de 18h à 19h30 et le vendredi de 15h30 à 16h30



• ZUMBA FAMILLE*

C'est un cours de cardio avec des mouvements de renforcement musculaire cachés dans les pas de danse.

A pratiquer en famille avec des enfants de + 12 ans.

Salle Pays, le mardi de 18h à 19h30



INSCRIPTION ET TARIFS

MODALITÉ D'INSCRIPTION

A partir du 2 septembre, l'inscription se fait directement auprès des éducateurs sportifs pendant la séance de l'activité choisie. Le paiement s'effectue en Mairie de Quartiers, en présentant la fiche validée par l'éducateur.

Pièces nécessaires à l'inscription :

- La fiche « Sport Pass inscription » dûment remplie

TARIFS SPORT PASS ADULTES, À PARTIR DE 18 ANS :

L'adhésion au Sport Pass est valable de septembre 2019 à juin 2020

Des activités sportives adultes sont maintenues sur les périodes des vacances scolaires*.

- Roubaisiens : **45€ / an**
- Non Roubaisiens : **75€ / an**

Tarifs «fin de saison», à partir du 15 février au 31 juillet 2020

- Roubaisiens : **23€**
- Non Roubaisiens : **38€**

Retrouvez l'ensemble des activités proposées
sur roubaix.fr « Sport pass ».

Renseignements : Service des Sports - 03 20 66 47 63