

## Communiqué de Presse

### Dimanches "sport bien-être"

L'été arrive ! Le soleil est au rendez-vous, les parcs se remplissent, il ne manque plus que nos rendez-vous sportifs en plein air ! Organisés avec succès depuis 2017, les dimanches « sport bien-être » reprennent dès ce 6 juin.

#### Partagez des animations sportives avec les associations Lanestériennes !

Bon pour notre santé et notre moral, la reprise des activités sportives en extérieur est une vraie bouffée d'oxygène ! Les associations lanestériennes, en partenariat avec la municipalité vous proposent chaque dimanche de juin une activité gratuite et sans inscription.

Habituellement organisés sur l'espace Mandela Dulcie September, cette année, les trois premiers rendez-vous se dérouleront sur le terrain annexe de football de Locunel afin de respecter les protocoles liés aux mesures sanitaires.

Les activités s'organisent ainsi :

#### **Dimanche 6 juin – terrain annexe de football de Locunel :**

10h30 à 11h : L'association Lanester Handball vous propose du hand fit

11h à 11h30 : Le Foyer Laïque de Lanester organise une séance de Cardio boxe

#### **Dimanche 13 juin – terrain annexe de football de Locunel :**

10h30 à 11h30 : Le Foyer Laïque de Lanester vous propose au choix une séance de yoga ou du soft volley

#### **Dimanche 20 juin – terrain annexe de football de Locunel :**

10h30 à 11h : Le Foyer Laïque de Lanester vous propose du Tai chi Chuan

11h à 11h30 : une séance de Cross Fit avec le Foyer Laïque

#### **Dimanche 27 juin – Espace Mandela Dulcie September :**

La veille du passage du Tour de France sur la commune, l'ACL 56 et le club cyclotouriste vous donnent rendez-vous :

10h à 12h : un atelier de Gymkhana

10h30 : Départ pour une balade à vélo

D'autres activités vous sont également proposées :

10h à 11h : Le Foyer Laïque de Lanester vous propose du Pilates

11h à 11h30 : une séance de gym avec Les Enfants du Plessis

11h30 à 12h Le Foyer Laïque de Lanester vous propose de la zumba

+ ateliers « Maison sport-santé »

Alors venez retrouver les associations sportives lanestériennes afin découvrir ou redécouvrir des activités, encadrées par des moniteurs. Ces séances seront également l'occasion de se retrouver et prendre soin de sa santé !

**Florence Lopez Le Goff**

**Conseillère Municipale référente Sport-santé**