Séances 1 et 2 : *Street workout au féminin*

Horaire : 18h00 – 19h30

Date : mardi 12 août et 02 septembre (2 sessions)

Lieu : Plaine du Mail (reporté en cas de mauvais temps – voir site internet : www.lessports.ch)

L'activité en bref : Envie de bouger, de se tonifier et de se sentir bien dans son corps, le tout dans un cadre bienveillant ? Le street workout est une activité physique à mi-chemin entre la gymnastique et le renforcement musculaire. Elle repose sur des exercices au poids du corps (squats, gainage, tractions, etc.), réalisés en plein air à l'aide du mobilier urbain comme des barres ou des bancs.

Cette séance d'initiation, spécialement pensée pour les femmes et les adolescentes, vous invite à découvrir cette discipline dans un cadre accueillant, motivant et sans esprit de performance. Guidée par une pratiquante confirmée et une animatrice, l'activité alterne échauffement collectif, exercices adaptés à tous les niveaux, étirements et moment de partage en fin de séance.

Aucune expérience n'est requise : il suffit de venir en tenue confortable, avec une gourde et l'envie de bouger en toute confiance. Une belle occasion de prendre soin de soi, de s'encourager entre participantes… et de se réapproprier l'espace public !

Séance 3 : *À nous la glisse (initiation au longboard)*

Horaire : 18h00 – 19h30

Date : jeudi 04 septembre

Lieu : Esplanade de la Maladière (reporté en cas de mauvais temps – voir site internet : www.lessports.ch)

L'activité en bref : Envie de tester une activité originale, fun et accessible ? Cette séance d'initiation au longboard dancing, réservée aux femmes et aux adolescentes, vous invite à découvrir les bases de la glisse dans un environnement sécurisant, détendu et bienveillant.

Encadrée par trois rideuses et coachs expérimentées, l'activité se déroule sur une surface plane et calme, idéale pour apprendre à son rythme. Vous y aborderez les bases du longboard : posture, poussée, équilibre, freinage et… pour les plus audacieuses, vous pourrez même tenter vos premiers pas de danse sur planche ! Le tout dans une ambiance bienveillante, sans pression ni jugement, avec des conseils individualisés et une attention portée au confort de chacune. L'objectif est avant tout de se faire plaisir, de gagner en confiance et de s'approprier l'espace urbain à travers une activité entraînante. À vos marques, prêtes, ridez !

Tout le matériel est fourni : longboards, casques et protections. Il vous suffit de venir en tenue confortable, avec des baskets et une gourde !