

Les Animations gratuites*

Bootcamp

Boostez votre forme à l'air libre !

Débutant ou sportif chevronné, entraînez-vous en plein air, motivé par un coach d'élite et par l'esprit du collectif !

Une heure intense pour se dépasser !

Après un échauffement, vous alternez, sur le mode du fractionné, course et exercices interactifs pour renforcer l'ensemble de vos muscles et dynamiser votre système cardiovasculaire.

Urban Training & running

Boostez votre forme à l'air libre !

Une heure intense pour se dépasser !

Après un échauffement, vous alternez des exercices interactifs pour renforcer l'ensemble de vos muscles et dynamiser votre système cardiovasculaire, avec un entraînement dédié au perfectionnement de la course à pied, trails...

Le tout en plus dur que d'habitude : durée d'une heure, rythme plus intense, exercices plus difficiles...

Renforcement musculaire

Se renforcer, c'est la clé ! Pour ça, on vous propose des cours collectifs spécialement conçus pour vous muscler, gagner en force et en souplesse, pour retrouver harmonie et équilibre.

Vous améliorerez votre condition physique générale, en brûlant des calories et en perdant du poids. Mais pas que...

Vous gagnerez en force, en résistance et en endurance, ce qui permettra, à coup sûr, de sculpter votre corps ! Les cours collectifs de renforcement musculaire, c'est l'assurance de tonifier tout votre corps et de travailler sur votre posture, qui est ainsi rééquilibrée.

Balade à Vélo

Un parcours de 12,5 km par des petites routes au cœur de la Vallée de la Marcellande (site inscrit aux Monuments Historiques) entre Gourdon et Grédillac.

La balade s'échelonne sur la journée avec une pause pique-nique (à prévoir) au bord de la Dordogne. Puis retour !

Gym douce

Prendre du temps pour soi !

Après un échauffement, vous alternez des exercices interactifs pour renforcer l'ensemble du corps : enchaînement d'exercices en douceur ! Allez prise de conscience du corps dans l'espace et concentration dans les postures d'équilibre.

Accessible pour tous les niveaux. Des étirements clôturent la séance pour éviter les courbatures et vous sentir pleinement ressourcés.

* Animations encadrées par des éducateurs sportifs brevetés d'état.



Calendrier de l'été

lundi	mardi	mercredi
9h-18h Ouverture piste Athlétisme Stade des Vitrailles (accès libre)	9h30-16h Balade Vélo + pique-nique en bord de Dordogne	18h45 à 19h45 Renforcement musculaire

jeudi	vendredi	samedi
10h30-11h30 Gym douce	18h45 - 19h45 Bootcamp	10h30-12h Animations enfants (6-12 ans)

Le rendez-vous se fait à l'heure indiquée sur la page du lac • Écoute s'il pleut • (sauf le lundi : piste d'Athlétisme, route des Vitrailles).
Venir directement en tenue. Prévoir une bouteille d'eau et une serviette.
Pas de vestiaire ou consigne sur place.

Surveillance baignade 7/7j du 7 juillet au 29 Août de 14h à 18h30

- Parcours santé • Aires de pique-nique
- Aires de jeux pour enfants • Voie verte
- Circuits de courses d'orientation, VTT...

Inscriptions en ligne :
-> www.onsgourdon.fr
Mail : ons@gourdon.fr

Animations enfants

Animations à caractère ludique,
Courses d'orientation,
Jeux d'adresse
Sports d'équipes



Nombre de places limité !
Inscriptions au
05 66 27 01 17
ou 06 23 08 01 74
(dans le respect des
places disponibles)

SUMMER

• Animations •

ÉCOUTE S'IL PLEUT

ACCROBRANCHE
PARC AQUATIQUE
DRONE MINIGOLF PÊCH
BALADES EQUESTRES
BUVETTES - SNACKIN
VÉLOS ÉLECTRIQUES



BAIGNADE
& ANIMATIONS
SPORTIVES DE PLEIN AIR
GRATUITES



Accrobranche

Le Bois des Elfes

Parc de loisirs ludique et familial.
Parcours acrobatiques dans les arbres,
labyrinthe 3D, tyroliennes géantes,
chasse au trésor numérique.

Snack, pique-nique,
barbecue, baignade dans le plan d'eau !

Renseignements et réservations
07 82 30 26 95

www.lebois-deselfes.fr

parc aquatique

AquaMonkeyIsland

Parcours gonflable de plus de
1300 m² avec mur d'escalade,
trampoline, catapulte, toboggan, location
de paddles...

Parc accessible aux enfants à
partir de 6 ans (enfants de 6 à 8 ans
accompagnés d'un adulte) et aux
personnes sachant nager.

**Ouvert tous les après-midi et le
matin sur réservation (groupes et
CE) - Renseignements**

et réservations

06 86 68 95 97 ou 06 37 70 39 98

mini-golf

Au Pont du Gué, le mini-golf s'adresse à tout
le monde et permet de s'entraîner et de s'amuser,
le tout dans une ambiance bon enfant.

Buvette et glaces à l'ombre des bananiers !

Ouvert tous les après-midi.

Renseignements

05 65 41 41 77 ou 06 75 04 85 82

www.pontdugue.fr ou pontdugue@orange.fr

piLotaGe de Drône

Drone Ki Peut

Animations & initiations au pilotage de drones
proposées du 14 juillet au
15 août, du mercredi au dimanche
de 15h à 19h.

Venez défier le chronomètre dans une course
alliant vitesse et dextérité

Renseignements : 06 11 52 28 67



Snacking

Coco Beach Lac du 15 juin au 30 septembre
Snacking salé et sucré maison, glaces, apéro tapas
brasero, boissons fraîches, bière pression, café,
thé, vente d'articles de plage,
location transats... dans une ambiance
agréable et musicale
Ouvert 7/7 de 9h à 22h

VÉLOS ÉLECTRIQUES

Les vélos verts du Lot

Vélo loué, vélo livré où vous voulez!
Location de VTC à assistance électrique
avec livraison.

Formules : individuelle, famille, groupe avec des tarifs dégressifs
dès le 2ème jour. Sacs et casques à disposition.

Renseignements et réservation : 06 09 21 40 44

www.velosvertsduilot.com

Balades à cheval et à poney

Le centre équestre de
Roquemeyrine propose des baptêmes à poney
sur Shetland tenu en main, des balades à
cheval de 1h à 2h etc...

Renseignements et réservations : 06 07 85 22 17
www.centreesquestredegourdon46.fr

PARKING GRATUIT

Vers Sarlat

