



# ANIMATIONS SPORTIVES

association  
**mjc** Paris-Mercœur



Centre  
Mercœur

## Pour toute information et inscription

Centre Paris Anim'Mercœur : 4 rue Mercœur – 75011 PARIS

Téléphone : 01 43 79 25 54

contact@mercœur.asso.fr • www.mercœur.asso.fr

En collaboration avec l'association **Global Impulsion**, nous vous proposons des rendez-vous sportifs qui se dérouleront dans les squares **Gardette** et de **la Roquette**

## EVEIL SPORTIF ET REMISE EN FORME

Rendez-vous matinal dédié à toutes celles et ceux qui souhaitent avoir une activité sportive toute en douceur (entretien musculaire, gym douce...).

### Au square de la Roquette

Les mardis 7 et 28 juillet de 9h30 à 11h00

Les samedis 11, 18 juillet et 1er août de 9h30 à 11h00

**Publics : adultes et séniors**

### Au square Gardette

Les mardis 21 juillet et 4 août de 9h30 à 11h00

Le samedi 25 juillet de 9h30 à 11h00

**Publics : adultes et séniors**



# ANIMATIONS SPORTIVES

association  
**mjc** Paris-Mercœur



Centre  
Mercœur

## Pour toute information et inscription

Centre Paris Anim'Mercœur : 4 rue Mercœur – 75011 PARIS

Téléphone : 01 43 79 25 54

contact@mercœur.asso.fr • www.mercœur.asso.fr

En collaboration avec l'association **Global Impulsion**, nous vous proposons des rendez-vous sportifs qui se dérouleront dans les squares **Gardette** et de **la Roquette**

## EVEIL SPORTIF ET REMISE EN FORME

Rendez-vous matinal dédié à toutes celles et ceux qui souhaitent avoir une activité sportive toute en douceur (entretien musculaire, gym douce...).

### Au square de la Roquette

Les mardis 7 et 28 juillet de 9h30 à 11h00

Les samedis 11, 18 juillet et 1er août de 9h30 à 11h00

**Publics : adultes et séniors**

### Au square Gardette

Les mardis 21 juillet et 4 août de 9h30 à 11h00

Le samedi 25 juillet de 9h30 à 11h00

**Publics : adultes et séniors**

## PARCOURS SPORTIF

En fonction de votre niveau et de vos envies, un éducateur sportif sera à votre disposition pour vous accompagner dans votre développement physique et musculaire. Au programme : séance de gainage, parcours de street-workout, cardio training...

### Sur le praticable sportif du square de la Roquette

Tous les mercredis et vendredis du 8 juillet au 7 août de 18h00 à 20h00

**Publics : à partir de 14 ans**

## ACTION BASKET

Cet été, préparez vos plus belles paires de baskets et rejoignez-nous **sur le « play ground » du square de la Roquette.**

### Action 1. Entre dans le jeu

Temps de rencontre et démonstration autour de la culture du basket-ball.

Le jeudi 9 juillet de 16h00 à 18h00

**Tout public**

### Action 2. Crée ton jeu : initiation au basket-ball

Atelier dans lequel les participant.e.s créent une équipe (3x3) et inventent collectivement de nouvelles règles.

Tous les vendredis du 10 au 31 juillet de 15h00 à 17h00

**Public : 11 à 17 ans**

### Action 3. Rentre dans le jeu (Tournoi 3X3)

Evènement autour du basket-ball (tournoi, stands, buvette, animations, concours). Dans une ambiance festive et conviviale, venez découvrir, vous initier et créer votre équipe pour affronter les meilleur.e.s basketeur.euse.s de votre arrondissement. Le tout en musique et animé par un speaker d'exception.

### Catégories tournoi 3x3

- 16 à 18 ans
- 18 ans

Le samedi 18 juillet de 14h00 à 18h00

## PARCOURS SPORTIF

En fonction de votre niveau et de vos envies, un éducateur sportif sera à votre disposition pour vous accompagner dans votre développement physique et musculaire. Au programme : séance de gainage, parcours de street-workout, cardio training...

### Sur le praticable sportif du square de la Roquette

Tous les mercredis et vendredis du 8 juillet au 7 août de 18h00 à 20h00

**Publics : à partir de 14 ans**

## ACTION BASKET

Cet été, préparez vos plus belles paires de baskets et rejoignez-nous **sur le « play ground » du square de la Roquette.**

### Action 1. Entre dans le jeu

Temps de rencontre et démonstration autour de la culture du basket-ball.

Le jeudi 9 juillet de 16h00 à 18h00

**Tout public**

### Action 2. Crée ton jeu : initiation au basket-ball

Atelier dans lequel les participant.e.s créent une équipe (3x3) et inventent collectivement de nouvelles règles.

Tous les vendredis du 10 au 31 juillet de 15h00 à 17h00

**Public : 11 à 17 ans**

### Action 3. Rentre dans le jeu (Tournoi 3X3)

Evènement autour du basket-ball (tournoi, stands, buvette, animations, concours). Dans une ambiance festive et conviviale, venez découvrir, vous initier et créer votre équipe pour affronter les meilleur.e.s basketeur.euse.s de votre arrondissement. Le tout en musique et animé par un speaker d'exception.

### Catégories tournoi 3x3

- 16 à 18 ans
- 18 ans

Le samedi 18 juillet de 14h00 à 18h00