



FRANQUEVILLE
SAINT-PIERRE

4^e édition

Le

Printemps

des

Sportives



Osez le sport au féminin

du 17 au 22 mars 2025

Une aventure mixte cette année !



Mesdames*, «Osez le sport au féminin» avec des activités **gratuites sur réservation** à partir de 6 ans

Durant toute la semaine, les activités sont **gratuites, sur réservation, dans la limite des places disponibles**. Les réservations seront ouvertes dès **lundi 3 mars à 10h**.

L'objectif du Printemps des Sportives reste de valoriser le sport féminin et de promouvoir l'égalité des sexes dans le domaine sportif. L'ouverture aux hommes ne change pas cette mission, mais la renforce en encourageant une dynamique inclusive où chacun peut contribuer à cette valorisation.

* *Nouveauté cette année, certains créneaux **seront ouverts aux hommes**.*

Ouvert aux femmes et aux hommes



Ouvert uniquement aux femmes



Si vous rencontrez des difficultés à vous inscrire contactez-nous au 02 35 80 20 39 ou par mail à com.culture@franquevillesaintpierre.com.

Pour réserver, flashez le QR-CODE



Osez l'Aéro Mouv



📍 Salle de Danse Gymnase Galilée à 18h
à partir de 16 ans

Style de danse aérobic - Durée 1h



Osez le Badminton



📍 Gymnase du Lycée Galilée à 18h30
à partir de 18 ans

Durée 1h45



Osez la Zumba



📍 Salle Marcel Ragot à 19h
à partir de 16 ans

Durée 0h45



LUNDI 17 MARS



Osez le Qi Gong



📍 Salle Marcel Ragot à 9h45
à partir de 60 ans

Durée 0h45



Osez le Sport santé

📍 Dojo David Douillet à 10h
Salle de réunion

Vital Action, vous propose de vous orienter dans le cadre d'une activité physique adaptée.

Durée 0h45



Osez le Cardio sculpt



📍 Studio de danse Nicolas Fleury à 10h30
à partir de 16 ans

Durée 1h



Osez la Découverte de l'athlétisme



📍 Stade du Lycée Galilée à 17h15
5-6 ans

Durée 0h45



Osez la Découverte du Rugby



📍 Stade du Lycée Galilée à 18h
de 10 à 15 ans

Durée 1h30



📍 Stade du Lycée Galilée à 18h30
adulte

Durée 2h



Prévoir une paire de baskets ou paire de chaussures avec crampons (possibilité de prêt selon votre pointure), tenue de sport, coupe vent et bouteille d'eau !



Osez le Tai Chi



📍 Dojo David Douillet à 18h15
de 20 à 70 ans

Durée 1h  



Osez le Kung-Fu



📍 Dojo David Douillet à 19h15
de 13 à 60 ans

Durée 1h15  



Osez le Cardio-latino



📍 Salle Marcel Ragot à 19h45
à partir de 16 ans

Durée 1h  

Venez bouger en renforçant votre cardio sur des rythmes latino modernes.



Osez le Basket



📍 Salle Bilyk - Le Mesnil-Esnard à 13h
de 10 à 11 ans

Durée 1h30 



Osez l'Athlétisme



📍 Stade du Lycée Galilée à 13h30
de 12 à 13 ans

Durée 1h30  





Osez le Football

📍 Stade Bilyk - Le Mesnil-Esnard à 14h
de 7 à 9 ans

Durée 1h30 



Osez le Football

📍 Stade Bilyk - Le Mesnil-Esnard à 14h
de 10 à 11 ans

Durée 1h30 



Osez l'Athlétisme

📍 Stade du Lycée Galilée à 15h15
13 - 14 ans

Durée 1h30  



Osez le Football

📍 Stade Bilyk - Le Mesnil-Esnard à 15h30
de 12 à 14 ans

Durée 1h30 



Osez le Basket

📍 Salle Bilyk - Le Mesnil-Esnard à 16h
de 14 à 18 ans

Durée 1h30 





Osez l'Athlétisme



📍 Stade du Lycée Galilée à 17h
de 7 à 10 ans

Durée 1h  



Osez le Tennis de Table



📍 Salle Damien Eloi à 18h
à partir de 7 ans

Durée 2h 



Osez la Découverte du Running



📍 Stade du Lycée Galilée à 19h
adulte

Séance complète de footing d'échauffement, fractionné sur piste puis renforcement musculaire.

Durée 1h30  



Osez l'Escalade



📍 Gymnase du Lycée Galilée à 19h45
de 17 à 97 ans

Durée 2h15  



Osez le Sport santé

📍 Dojo David Douillet à 10h
Salle de réunion

Vital Action, vous propose de vous orienter dans le cadre d'une activité physique adaptée.

Durée 0h45  





Osez la Marche Nordique

📍 SIVOM à 10h30
adulte

Si vous marchez à 5 km/h ou plus, cette séance est faite pour vous.
Rendez-vous sur le parking rue Pierre de Coubertin.

Durée 1h30  



Osez le Renfo

📍 Studio de danse Nicolas Fleury à 12h15
à partir de 16 ans

Durée 1h  



Osez le Basket

📍 Gymnase Nicolas Fleury à 17h30
de 12 à 13 ans

Durée 1h30 



Osez le Yoga

📍 Centre Art'Damann - Belbeuf à 19h
à partir de 18 ans

Durée 1h  



Osez le Basket Loisir

📍 SIVOM - Le Mesnil-Esnard à 20h15
adulte

Durée 1h 



i

ntervention : Découverte de l'auto-massage des muscles inférieurs

📍 Salle Marcel Ragot à 18h30



Masseur sportif reconnu, Marc Tessier présentera quelques techniques d'auto-massages des muscles inférieurs (fessiers, ischios-jambiers, mollets...). Avec rouleau ou balle notamment, les auto-massages participent à la prévention des blessures. L'intervention sera également « pratique » et vous permettra de tester ces techniques.

Prévoir un tapis - Tout public - Durée 1h



Osez l'Expression corporelle dansée



📍 Studio de danse Nicolas Fleury à 15h
à partir de 29 ans



Durée 1h  

Une mise en mouvement adaptée. Pour le plaisir de bouger en musique, d'utiliser son corps comme moyen d'expression et d'améliorer sa mobilité.



Osez l'AviFit Disco



📍 Espace Culturel Bourvil à 18h
à partir de 14 ans



Durée 1h  



Osez l'AviFit Disco



📍 Espace Culturel Bourvil à 19h
à partir de 14 ans



Durée 1h  

L'AviFit ; c'est un cours collectif sur rameur, rythmé, en musique, composé d'exercices simples, variés. Cette séance est encadré par notre coach certifié. L'enchaînement des exercices s'apparente aux nouvelles méthodes de Fitness. **Tenue disco autorisée**



Osez le Badminton

📍 Gymnase Lycée Galilée à 19h30
à partir de 18 ans



Jeu pour amateur pour tout niveau - Match en double

Durée 2h30  



Osez la Marche Nordique

📍 **Stade du Lycée Galilée à 10h30**
adulte

Si vous marchez à 5 km/h ou plus, cette séance est faite pour vous.

Durée 1h30



Osez le Latinva

📍 **Centre Art'Damann - Belbeuf à 11h**
à partir de 18 ans

Durée 1h



Le cours de Latinva Dance est basé sur un mélange de fitness et de danses latines le tout sur des musiques aux sonorités latino, une façon anti-déprime de garder la ligne.



Osez la Pétanque

📍 **Terrain place Marcel Ragot à 14h**
à partir de 10 ans

Durée 2h



Rencontres amicales autour de parties de pétanque.



Osez le Tennis

📍 **Court de Tennis du SIVOM à 14h30**

Durée 2h



Rencontre de double





Participez à un moment de bien-être avec le yoga postural !

Pour clôturer en beauté le Printemps des Sportives, l'association Vitagym vous invite à découvrir le yoga postural lors de deux séances exceptionnelles ouvertes à tous, dès 16 ans, **le samedi 22 mars 2025**.

Le yoga postural, accessible à tous les niveaux, associe mouvements doux, respiration et alignement corporel pour renforcer le corps et apaiser l'esprit. Que vous soyez novice ou pratiquant régulier, ce cours est l'occasion idéale pour vous offrir une pause bien-être dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Pourquoi essayer ?

- Relâchez les tensions accumulées au quotidien.
- Améliorez votre posture et votre souplesse.
- Découvrez les bienfaits d'une pratique qui allie énergie et sérénité.

Rejoignez-nous pour ce moment de détente et d'harmonie, et terminez la semaine sur une note apaisante et positive. Une expérience à ne pas manquer pour prendre soin de soi tout en partageant un instant unique !

Si possible, prévoir un tapis.

Je réserve pour 14h



Je réserve pour 15h15



Infos pratiques



**Gymnase et stade du
Lycée Galilée**
rue de Belbeuf
Franqueville-Saint-Pierre



**Gymnase et Studio de
Danse Nicolas Fleury**
rue Guynemer
Franqueville-Saint-Pierre



**Salle Marcel Ragot
et Terrain de pétanque**
place Marcel Ragot
Franqueville-Saint-Pierre



Parc du SIVOM
rue Pierre de Coubertin
Le Mesnil-Esnard



Centre Art'Damann
3 Rue du Pacifique
Belbeuf



**Dojo David Douillet et
Salle Damien Eloi**
place Marcel Ragot
Franqueville-Saint-Pierre



Espace Culturel Bourvil
5 allée Offenbach
Franqueville-Saint-Pierre



Salle et Stade Bilyk
rue de Belbeuf
Le Mesnil-Esnard