

LES SOIRÉES DANSANTES

Complexe André-Dolange
Sans inscription

Danseurs débutants ou confirmés, nous vous donnons rendez-vous lors de nos soirées dansantes, animées par l'association **Mégadanse**. Profitez des douces soirées d'été pour vous régaler et vous rafraîchir dans l'un des **foodtrucks** installés les 6, 12, 18 et 26 juillet devant la salle Gérard-Philippe (commande conseillée 24h à l'avance).

18:00 - 19:00 INITIATION DANSE

18:00 - 22:00 FOODTRUCKS / BUVETTE / DANSE EN PLEIN AIR



06-07 Jeudi
SALSA

CHEZ MITE & ZARD
PASSEZ COMMANDE AU
06 67 96 53 41

12-07 Mercredi
BACHATA

GR'EAT FOOD
PASSEZ COMMANDE AU
07 88 63 49 27

18-07 Mardi
ROCK

CHEZ MITE & ZARD
PASSEZ COMMANDE
AU 06 67 96 53 41

LES DÉLICES DE LILY

26-07 Mercredi
BIG DANCE

GR'EAT FOOD
PASSEZ COMMANDE AU
07 88 63 49 27

ÉTÉ SPORTIF

RENSEIGNEMENTS

SERVICE DES SPORTS
Ville de Martignas-sur-Jalle
3 avenue de la République
33127 Martignas-sur-Jalle



Tél. 06 82 01 84 00 / 06 78 31 29 55

BC	Salle Bernard-Céret	7 allée André-Dolange
DBC	Salle de danse Bernard-Céret	7 allée André-Dolange
GC1	Gilbert-Cassin - salle de musculation	106 avenue des Sapinettes
GC2	Gilbert-Cassin - terrain de football	106 avenue des Sapinettes
MAM	Maison des arts martiaux	3 allée André-Dolange
TEN	Tennis	1 allée André-Dolange
SD	Terrain stabilisé André-Dolange	avenue des Sapinettes
HB	Salle Hélène-Boucher	avenue des Sapinettes

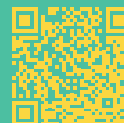


EN PARTENARIAT AVEC L'ASM, LE FCMI, LE RCMI ET MÉGADANSE

www.ville-martignas.fr

Retrouvez l'Été sportif martignassais sur  

#étésportifmartignassais
@villedemartignas



ÉTÉ 3^e édition SPORTIF martignassais

du 3 au 28 juillet 2023

Plus de 30 activités à savourer



GRATUIT
Adultes et enfants

Ville de Martignas-sur-Jalle - Service communication © - Mai 2023 - Ne pas jeter sur la voie publique



EN PARTENARIAT AVEC L'ASM, LE FCMI, LE RCMI ET MÉGADANSE

www.ville-martignas.fr



PROGRAMME

du 3 au 28 juillet 2023

FAITES VOTRE CHOIX !

PARMI PLUS DE 30 ACTIVITÉS DIFFÉRENTES
ENCADRÉES PAR DES ANIMATEURS DIPLÔMÉS
GRATUITES ET SANS INSCRIPTION *

REJOIGNEZ-NOUS !



www.ville-martignas.fr

ACTIVITÉS	LIEUX ¹	LUN 3/07	MAR 4/07	MER 5/07	JEU 6/07	VEN 7/07	LUN 10/07	MAR 11/07	MER 12/07	JEU 13/07	LUN 17/07	MAR 18/07	MER 19/07	JEU 20/07	VEN 21/07	LUN 24/07	MAR 25/07	MER 26/07	JEU 27/07	VEN 28/07
BOXE FRANCAISE 7 ANS ET + NOUVEAU	DBC		20:00-21:00					20:00-21:00				20:00-21:00								
CARDIO-BOXING 15 ANS ET + NOUVEAU	DBC		19:00-20:00					19:00-20:00				19:00-20:00								
CIRCUIT TRAINING EN FAMILLE	DBC								19:00-20:00			19:00-20:00							19:00-20:00	
COURSE D'ORIENTATION EN FAMILLE "CHASSE AUX TRESOR"	SD											18:00-20:00								
CUISSES-ABDOS-FESSIERS	DBC OU MAM ⁽¹⁾							19:00-20:00												09:30-10:30 ⁽¹⁾
FOOTBALL EN MARCHANT et FOOTGOLF EN FAMILLE 14 ANS ET + NOUVEAU	GC2			18:00-20:00																
FUTSAL 5 A 10 ANS (MIXTE)	BC				17:30-18:30															
FUTSAL 8 A 15 ANS (filles et garçons)	BC						09:00-12:00		09:00-12:00											
GYM ENTRETIEN	MAM						10:00-11:00													
HANDBALL EN FAMILLE	BC			18:00-20:00					18:00-20:00				18:00-20:00							
JUDO "P'tits bouts" 4-7 ANS	MAM	17:30-18:30					17:30-18:30				17:30-18:30					17:30-18:30				
JUDO JUJITSU KIDS 8-11 ANS	MAM	18:30-19:30					18:30-19:30				18:30-19:30					18:30-19:30				
JUDO EN FAMILLE 4 ANS ET +	MAM		18:00-18:45					18:00-18:45				18:00-18:45					18:00-18:45			
JUDOLYMPIQUE JUJITSU SAMOURAI 12 ANS ET +	MAM	19:30-21:00					19:30-21:00				19:30-21:00					19:30-21:00				
JUJITSU DEFENSE ET SPORTIF 12 ANS ET +	MAM		19:30-21:00					19:30-21:00				19:30-21:00					19:30-21:00			
MULTIACTIVITES EN FAMILLE	BC ou HB ⁽²⁾						10:00-12:00 ⁽²⁾		10:00-12:00 ⁽²⁾		10:00-12:00		10:00-12:00		10:00-12:00	10:00-12:00		10:00-12:00		10:00-12:00
MUSCULATION "PORTES OUVERTES"	GC1		17:30-19:30					17:30-19:30				10:00-12:00		16:00-18:00			10:00-12:00	16:00-18:00	16:00-18:00	
PILATES	MAM	10:00-11:00									10:00-11:00					10:00-11:00				
RENFORCEMENT-CARDIO	DBC OU MAM ⁽¹⁾			19:00-20:00						09:30-10:30 ⁽¹⁾			19:00-20:00							
RUGBY A 5 EN FAMILLE	GC2				18:30-19:30															
STRETCHING	DBC OU MAM ⁽¹⁾													09:30-10:30 ⁽¹⁾				19:00-20:00		
TAISO-DÉFI TONIQUE et ZEN 12 ANS ET +	MAM		18:45-19:30					18:45-19:30				18:45-19:30						18:45-19:30		
YOGA DU MATIN	DBC						10:00-11:00				10:00-11:00									
YOGA EN DUO	MAM												19:00-20:00						19:00-20:00	
YOGA EN FAMILLE	DBC							18:00-19:00				18:00-19:00						18:00-19:00		
TOURNOIS	LIEUX	LUN 3/07	MAR 4/07	MER 5/07	JEU 6/07	VEN 7/07	LUN 10/07	MAR 11/07	MER 12/07	JEU 13/07	LUN 17/07	MAR 18/07	MER 19/07	JEU 20/07	VEN 21/07	LUN 24/07	MAR 25/07	MER 26/07	JEU 27/07	VEN 28/07
BADMINTON -16 ANS	BC OU HB ⁽²⁾		18:00-20:00 ⁽²⁾					18:00-20:00 ⁽²⁾				18:00-20:00								
BADMINTON 16 ANS ET +	BC OU HB ⁽²⁾		20:00-22:00 ⁽²⁾					20:00-22:00 ⁽²⁾				20:00-22:00								
BASKET 3 contre 3	HB	19:00-21:00							19:00-21:00		19:00-21:00								19:00-21:00	
FOOTBALL A 5 EN FAMILLE	GC2		18:00-20:00						18:00-20:00											
FUTSAL 11-15ANS (filles et garçons)	BC				18:30-20:00															
FUTSAL 16 ANS ET + (filles et garçons)	BC				20:00-22:00			19:00-22:00												
HANDBALL EN FAMILLE	BC						18:00-20:00									18:00-20:00				
PÉTANQUE EN FAMILLE	SD			18:00-20:00					18:00-20:00				18:00-20:00						18:00-20:00	
RUGBY A 5 SANS CONTACT + 16 ANS	GC2				19:30-21:00															
TENNIS DES FAMILLES	TEN								17:00-22:00											
TENNIS-PETANQUE EN DUO	TEN				17:00-22:00															
VOLLEY 5 contre 5 - 16 ANS ET +	BC			20:00-22:00					20:00-22:00				20:00-22:00							20:00-22:00
INITIATION DANSE ET SOIRÉE FOODTRUCKS (programme détaillé au dos)	EXT																			
					SALSA 18:00-22:00				BACHATA 18:00-22:00			ROCK 18:00-22:00							BIG DANSE 18:00-22:00	

* Les - de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte