



**10 Mars 2025**  
**Toute la journée**

Lyon

### INFOS PARTENAIRES

#### // Pour qui ?

Tous les jeunes qui veulent découvrir comment prendre soin de soi par le sport.

#### // Quoi ?

Dans le cadre du festival « Explore ta santé » organisé par la Ville de Lyon des ateliers sportifs sont proposés sur les mois de mars & avril.

#### // Objectifs

- Se faire du bien, être en meilleure forme physique et mentale
- Sociabiliser
- Découvrir des sports
- S'initier à la pratique sportive

#### // La programmation

- CARDIO TRAINING

Lundis 19h-20h : Parc Tête d'Or

[Inscription](#)

Mardis 12h15-13h15 : Parc Blandan

[Inscription](#)

Mercredis 18h30-19h30 : Parc Tête d'Or (porte des Enfants du Rhône)

[Inscription](#)

Jeudis 19h-20h : Hôtel de Ville

[Inscription](#)

- MARCHE ACTIVE

Lundis 10h-11h15 : Parc de Gerland

[Inscription](#)

Lundis 18h30-19h30 : Parc Tête d'Or

[Inscription](#)

- MARCHE NORDIQUE

Mercredis 18h-19h : Parc de Gerland

[Inscription](#)

- BALADE

**« Marcher ensemble »**

Jeudi 13 mars 9h-12h : 26, rue des Capucins Villeurbanne

[Inscription](#)

**« Se dépenser sans dépenser »**

Jeudi 13 mars 9h-10h30 : Pôle d'Accès aux Droits du Centre social Bonnefoi, 11 rue de Turenne

☐ Inscription par SMS 06.49.14.49.15

**« A fond sur le plateau »**

Jeudi 20 mars 10h-11h30 : Départ Place Croix-Rousse

☐ Inscription à [angrid.mehdjian@mairie-lyon.fr](mailto:angrid.mehdjian@mairie-lyon.fr) ou 04.26.99.68.63

**« Coton les chemins de la Soie »**

Jeudi 3 avril 10h-11h30 : Départ Place Croix-Rousse

☐ Inscription à [angrid.mehdjian@mairie-lyon.fr](mailto:angrid.mehdjian@mairie-lyon.fr) ou au 04.26.99.68.63

## « Balade en pleine nature »

Samedi 5 avril de 10h à 16h : Centre Social Duchère plateau - 235 avenue du Plateau

☐ Inscription au 04.78.35.31.33

- BASKET

**BaskIN** : basket inclusif (personne valides et personnes en situation de handicap moteur ou psychiques)

Lundis 10, 17, 24, 31 mars et 7, 14 avril de 19h30 à 21h

ALGM Basket Gymnase Anne Barneoud - 12 rue Croix Barret

☐ Inscription à [entre2.algmbasket@gmail.com](mailto:entre2.algmbasket@gmail.com)

**Basket santé** : allie basket et prévention santé

Mercredis 12, 19, 26 mars et 2, 9 avril de 19h-20h

ALGM Basket - Gymnase Françoise Héritier : 2 rue Pré Gaudry

☐ Inscription à [entre2.algmbasket@gmail.com](mailto:entre2.algmbasket@gmail.com)

- COURSE A PIEDS

**Nightline Run** : pratique sportive et santé mentale

Jeudi 10 avril de 14h-18h

Différents formats de courses : 3km, 5km ou 10km.

Petite Prairie du Parc de Gerland

☐ <https://www.helloasso.com/associations/nightline-france/evenements/nightline-run-lyon-course-solidaire-pour-la-sante-mentale-des-jeunes>

- SPORT DOUX (plus d'infos à partir du 20 mars) : inscription sur [lyon.fr](http://lyon.fr)

### **Gym douce**

12 avril Hôtel de Ville, Salon de l'abondance

### **Pilates**

12 avril Hôtel de Ville, Salon de l'abondance

### **Streching**

12 avril Hôtel de Ville, Salon de l'abondance

// **Plus d'informations**

Pour avoir toutes les informations et la programmation complète du festival : [Programme-explore-ta-sante-lyon27.pdf](#)