

WEEKEND & SPORT BIEN-ÊTRE



RESPIREZ, VOUS ÊTES À LEZENNES

Activités
gratuites

12/13
AVRIL
2025

COMPLEXE SPORTIF

RÉPARATION DE VÉLO
SORTIE VTT
ESCALADE
RANDONNÉE
FOOTBALL
BADMINTON

PÉTANQUE
MÖLKKY
MASSAGES
RELAXATION
ART THÉRAPIE



Lezennes
Cité de la Pierre



lezennes.fr

SAMEDI 12 AVRIL 2025

DEVANT LE COMPLEXE SPORTIF



09:00 | 12:30 ATELIER RÉPARATION DE VÉLOS
ET VENTE DE VÉLOS D'OCCASION
Animation : Les Biclous d'Isidore

14:00 | 17:00 ATELIER RÉPARATION DE VÉLOS
ET VENTE DE VÉLOS D'OCCASION
Animation : Les Biclous d'Isidore

15:00 | 17:00 ATELIER DE REMISE EN SELLE
Animation : Les Biclous d'Isidore



SALLE DE SPORT

10:00 | 12:00 INITIATION AU BADMINTON
Animation : Badminton Club de
Lezennes



10:00 | 18:00 INITIATION À L'ESCALADE
Animation : Club Alpin de Lezennes



DÉPART À L'EXTÉRIEUR DU COMPLEXE SPORTIF

10:00 - 12:00 SORTIE VTT (TOUR DU GOLF)
Animation : Club Alpin de Lezennes



DIMANCHE 13 AVRIL 2025

Les Foulées d'Isidore



DÉPART DEVANT LE COMPLEXE SPORTIF

Semi-marathon | 10 km | 5 km | 2 km | 1 km | Baby 400 m
Départs à partir de 08:30



SALLE DE SPORT

09:00 | 13:00 MASSAGES MAINS ET VISAGE ET MASSAGES DE RÉCUPÉRATION SPORTIVE
Animation : Delphine Masseuse Bien-être 59

2€

15:00 | 16:00 ATELIER DE DÉCOUVERTE DE L'ART THÉRAPIE
Animation : Sylvie Blondel



16:00 | 17:00 ATELIER DE RELAXATION

Relâcher progressivement toutes les tensions du sport, apaiser son mental et redynamiser son corps. Apprenez les gestes à refaire ensuite chez vous ou au travail.
Animation : Claire Bisson



TERRAIN DE PÉTANQUE

14:30 | 16:00 CHALLENGE PÉTANQUE ET MÖLKKY - Animation : Commission Vie Associative



DÉPART À L'EXTÉRIEUR DU COMPLEXE SPORTIF

15:00 | 17:00 RANDONNÉE (8 à 10 km) - Animation : Club Alpin de Lezennes



TERRAIN D'HONNEUR DE FOOTBALL

15:00 | 17:00 MATCH SENIORS A : Stade Lezennois | Petite Synthe SM
Venez encourager le Stade Lezennois !



VS

