

Lundi 06 août 2018

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Bel été sportif au Parc de La Porte du Hainaut !

Parce que pendant les vacances vous avez du temps pour vous-même, et qu'après les vacances, c'est la reprise, l'Office de Tourisme de La Porte du Hainaut vous propose de nombreuses activités sportives jusqu'à fin août ! Pour les découvrir, rendez-vous au Parc Loisirs et Nature de La Porte du Hainaut à Raismes. Situé en lisière de la forêt domaniale, le site est l'endroit idéal pour vous faire plaisir et prendre soin de vous ! Cours de fitness en pleine nature, initiation à la slackline, réveil musculaire, VTT course d'orientation en duo parent-enfant, initiation au piloxing et au Qi Gong, ou encore cours de zumba..., la liste est longue ! Cet été, vous aussi choisissez l'option sport-santé au Parc de La Porte du Hainaut ! Retrouvez vite toutes les activités gratuites au sein de l'agenda sur [www.tourisme-porteduhainaut.com](http://www.tourisme-porteduhainaut.com) Plein de surprises vous y attendent ! Et pensez à vous inscrire par mail : [animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net](mailto:animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net) Bel été sportif au Parc de La Porte du Hainaut !

#### Initiation au piloxing

Les vacances sont l'occasion de vous reposer mais aussi de faire un peu de sport ! Venez tester différentes disciplines au Parc Loisirs et Nature de La Porte du Hainaut, parmi lesquelles le piloxing ! **Ce jeudi 9 août à 17 heures, initiez-vous à ce sport qui mixe boxe et fitness !** Suivez les instructions de Sabrina Gambatesa, animatrice au Club amandinois Gym 2000, durant 45 minutes de cours divisé en 6 rounds mélangeant plusieurs exercices (sauts, pompes, squats...) issus de disciplines différentes : boxe, pilates, knockout. Repoussez vos limites jusqu'au dernier effort... Avis aux sportifs ! Inscrivez-vous par mail : [animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net](mailto:animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net)

#### Réveil musculaire

**Les samedis 11 et 18 août de 10 heures 15 à 11 heures, démarrez le week-end du bon pied !** Rendez-vous au bar de l'Étoile, à l'intérieur du Parc Loisirs et Nature de La Porte du Hainaut, en tenue de sport. Et c'est parti pour un cours collectif avec un programme léger et tonifiant ! Mobilité articulaire, gainage, étirement... Réveil musculaire garanti dans une ambiance conviviale ! N'oubliez pas de vous inscrire par mail : [animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net](mailto:animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net)

#### VTT Course d'Orientation

**Si vous êtes à la recherche d'une activité sportive à partager en famille, ne manquez pas la VTT Course d'Orientation organisée le lundi 13 août de 10 heures à 12 heures.** En duo parent-enfant, venez réaliser un parcours d'orientation encadré par les membres du Hainaut Cycling Team ! N'oubliez pas votre casque et votre vélo ! Et aussi de vous inscrire par mail : [animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net](mailto:animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net) L'activité est limitée à 10 équipes. Le parcours est adapté au jeune public.

#### Initiation au Qi Gong

Connaissez-vous le Qi Gong ? Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration, le Qi Gong est fondé sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices respiratoires et de concentration sur trois niveaux : le souffle, le corps et le psychisme. **Si vous souhaitez vous initier, le samedi 25 août de 10 heures 30 à 11 heures 15, profitez des conseils d'Edwige Moitier, professeur au club Yogamandine.** Détente et relaxation garantis ! Pensez à vous inscrire par mail : [animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net](mailto:animation.parc-loisirs-et-nature@laposte.net)

Contact presse : Olivia Debomy-Bernard

L.D.: +33 (0)3 27 48 39 61 ou +33 (0)6 74 76 18 54 [odebomy@tourisme-porteduhainaut.fr](mailto:odebomy@tourisme-porteduhainaut.fr)

Office de Tourisme de La Porte du Hainaut 89 Grand' Place BP 30191 59734 Saint-Amand-les-Eaux Cx

[www.tourisme-porteduhainaut.com](http://www.tourisme-porteduhainaut.com)