

INFORMATIONS AUPRÈS
DU SERVICE DES SPORTS AU
06 48 47 31 97

INFORMATIONS UTILES
POUR TOUTES LES ACTIVITÉS
PROPOSÉES :

- Tenue de sport, vêtements chauds pour fin d'activité, bouteille d'eau et en-cas obligatoires.
- La ville et les associations sportives ne sont pas responsables en cas de perte ou de vol d'objet de valeur durant les activités.

ADRESSE

Complexe sportif de l'Axe majeur
9 avenue du Jour



www.cergy.fr

[villedecergy](#)



FAITES DU SPORT PENDANT LES VACANCES!

Un large choix de disciplines sportives
encadrées par vos associations sportives

11-17
ANS



DU MARDI 8 JUILLET AU MERCREDI 20 AOÛT

Complexe sportif de l'Axe majeur, 9 avenue du Jour
Entre 15 h et 21 h 30

Sur inscription au **06 48 47 31 97** ou en accès libre

jeunes.cergy.fr



[villedecergy](#)



[JeunesACergy](#)



Durant chaque période de vacances scolaires, les clubs sportifs cergysois s'associent à la ville pour proposer gratuitement aux 11-17 ans des temps de sport et de loisirs sportifs.

Au programme pour les vacances d'été : des activités multisports, des sports d'équipe, de raquette, et des sports de combat. Les activités sont mixtes et accessibles à tous les niveaux de pratique. Elles auront toutes lieu sur le complexe sportif de l'Axe majeur.

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION AU 06 48 47 31 97

Arts martiaux mixtes (MMA)

Les mardis 8, 15, 22, 29 juillet et 12 et 19 août de 15 h à 18 h

Apprenez les Arts martiaux mixtes, ou le MMA, un sport qui regroupe des techniques issues du karaté, du judo ou de la boxe. Testez ensuite votre agilité et technique lors de combats dans la bonne humeur et le fair-play.

En partenariat avec Cick Academy

Muay-thaï

Les mercredis 9, 16 juillet et 6 et 13 août de 15 h à 18 h

Appréhendez les principes et techniques de base de la boxe thaïlandaise, aussi appelée Muay-thaï. Ce style de boxe « pieds-poings » autorise huit points de contact entre ses pratiquants : les coups de poing, de coude, de genou et de pied. Seuls les coups de tête et d'épaules sont interdits.

En partenariat avec Hexagone Muay Thai

Baseball

Les mercredis 23, 30 juillet et 6 et 13 août de 15 h à 18 h

Découvrez ou redécouvrez le baseball, sport mêlant coordination, vitesse et agilité. Dans la bonne humeur, donnez le meilleur de vous-même pour faire gagner votre équipe, en marquant le plus de points possible.

En partenariat avec les Teddy bears

Football

Les jeudis 10, 17, 24 juillet et 7 août de 15 h à 18 h

Amatrices et amateurs de ballon rond, travaillez votre jeu en affrontant d'autres équipes lors de ces temps dédiés au football.

En partenariat avec le Cergy-Pontoise Football club



Certaines activités sont en accès libre, d'autres sur inscription obligatoire (détails ci-dessous).

ACTIVITÉS EN ACCÈS LIBRE



Badminton

Les mardis 8, 15, 22, 29 juillet et 5, 12 et 19 août de 15 h à 18 h

Exercez-vous au badminton, en solo ou en double, travailler votre agilité et votre cardio.

En partenariat avec les Volants de Cergy



Tennis de table

Mercredi 16 et jeudi 31 juillet, mardi 5 et mercredi 20 août de 15 h à 18 h

À vos raquettes ! En solo ou en duo, affrontez vos adversaires avec détermination et précision lors de matchs de ping-pong.

En partenariat avec AS Pontoise Cergy tennis de table



Basketball

(réservé aux 15-17 ans)

- **Les mardis 8, 15, 22, 29 juillet et 5 et 12 août de 18 h à 21 h 30**
- **Les mercredis 9, 16, 23, 30 juillet et 6 et 13 août de 18 h à 21 h 30**
- **Les jeudis 10, 17 et 24 juillet de 18 h à 21 h 30**

Préparez-vous à réaliser vos meilleurs rebonds, à vous perfectionner et à affronter d'autres joueurs lors de cette soirée dédiée au basketball.

En partenariat avec Laniak basketball

