

# SAMATAN GRANDEUR NATURE

A partir de 14h - Base de loisirs de Samatan

## Bien-être

### Découverte de l'espace aqua-détente

**De 14h à 18h** - Aurore, esthéticienne et modelleuse du spa, vous fera découvrir par petits groupes l'espace détente, les forfaits et soins proposés, le tout autour d'un thé glacé. Offre promotionnelle (à durée limitée) pour tout achat le jour même.

### Initiation Stretching Postural ®

**De 15h à 16h (places limitées)** - Par l'association Corps en Harmonie  
Technique corporelle d'étirement progressif et de contraction musculaire qui a pour but de renforcer les muscles posturaux et agir sur l'attitude et le maintien.

### Initiation Yoga

**De 16h à 16h30** - Par la section Yoga du Foyer Rural de Samatan  
Pratique qui favorise la détente mentale et musculaire, développe la souplesse et aide à soigner des problèmes musculo-squelettiques.

### Initiation Qi-Gong

**De 16h30 à 17h** - Par la section Qi-Gong du Foyer Rural de Samatan  
Ensemble de pratiques énergétiques, postures corporelles, exercices de respiration, concentration de l'esprit dans le but de faire circuler l'énergie dans le corps et la renforcer.

### Initiation Abdos sans risque ®

**De 17h à 18h (places limitées)** - Par l'association Corps en Harmonie  
Progression de mouvements qui met en jeu les abdominaux en évitant les pressions sur le périnée, la paroi abdominale et en protégeant la colonne vertébrale.

## Sport et loisirs de plein air

### Découverte ludique du nouveau parcours de santé

Découvrez le parcours de santé tout en vous amusant : une grille réponse vous sera remise à l'accueil, qu'il faudra remplir en répondant à diverses questions disséminées le long du parcours. Petits lots à l'arrivée pour tous et tirage de tombola en fin de journée.

### Portes ouvertes du parc Accro Bonds

**De 14h à 18h**

Venez découvrir le parcours aventure acrobranche 5/13 ans et le slack parc, du Parc Accro Bonds, ouvert depuis début mai 2015.

Le parc dispose aussi de 4 aéro-trampolines (*en place mais non utilisable en portes ouvertes pour des raisons de sécurité*) et d'un parcours aventure acrobranche pour les 3-5 ans, sur place à partir du mois de juillet.

Offre promotionnelle pour Samatan Grandeur Nature : Vente carte saison accès illimité Accro Bonds Parc

### *Découverte du Mini-golf*

**De 14h à 18h**

Les cannes et les balles seront à votre disposition, pour découvrir cette pratique et faire des petits tournois en famille !

### *Baptême de canoë*

**De 15h à 16h30** - Par « Canoës en Gascogne »

Prévoir des chaussures fermées et des vêtements adaptés. Gilet de sauvetage fournis.

### *Baptême de Paddle*

**De 16h30 à 18h** - Par Mr Perez de l'Accro Bonds Parc

Le Stand Up Paddle aussi nommé SUP est un sport de glisse nautique, où le pratiquant est debout sur une planche plus longue qu'une planche de surf classique, se propulsant à l'aide d'une pagaie. Prévoir des vêtements adaptés. Gilet de sauvetage fournis. A partir de 12 ans.

### *Démonstration de foot des plages*

**De 13h30 à 16h15**

Vous pourrez assister, en tant que spectateur, au tournoi de foot des plages des 5-13 ans organisé par le District du Gers de Football, sur la plage du lac.

## *Développement durable et éducation à l'environnement*

### *Espace Exposition projet Eco-Ecole*

**De 14h à 18h** - Photographies et créations liées aux démarches écologiques dans le cadre du projet éco-école de l'Ecole Yves Chaze sur les 5 dernières années.

### *Atelier pédagogique sur la transition énergétique*

**De 14h à 15h** - Par la section Nature et bien-être du Foyer Rural de Saint André Habitation écologique, autonomie en eau de pluie, ferme à culture, agro écologie...

### *Atelier de fabrication d'abri à insectes*

**De 14h à 18h** - Par la Section Nature et bien-être du Foyer Rural de Saint André Découvrez avec vos enfants comment construire en quelques minutes un abri à insectes et apprenez à les reconnaître. Accessible pour les enfants de tout âge.

### *Atelier pédagogique sur la gestion et la valorisation des espaces verts, biodiversité et renaturalisation de la base de loisirs*

**De 14h à 18h** – Par Josette Roudié (adjointe au maire en charge de l'environnement) et Jean-Jacques Esclassan (responsable du service technique de la Mairie)  
Zone Zéro Phyto, nouveaux procédés d'entretien des espaces verts, nouvelles plantations et biodiversité, pourquoi, comment et à quelles fins ...