

## ***Des séances de sport gratuites le dimanche***

Parce que le bien-être est aussi lié à la santé, une nouvelle opération gratuite ouverte à tous baptisée « [Dimanches sportifs](#) » est désormais proposée par la Ville chaque dimanche matin à partir du 10 mai 2026. Ces séances de sport seront animées par des coaches diplômés entre 10 h et 12 h dans 3 parcs de Bordeaux : Parc bordelais, Jardin public et Jardin botanique.

*« J'ai voulu ces moments partagés entre les Bordelais de tous âges autour d'un temps sportif dans nos parcs et jardins le dimanche. Cette nouvelle offre de pratiques sportives gratuites, de plein air et de proximité, s'inscrit dans une dynamique de promotion de l'activité physique et de la santé pour tous, en valorisant l'espace public comme lieu de pratique accessible, conviviale et intergénérationnelle. J'invite les Bordelaises, les Bordelais et les visiteurs de notre ville, adultes comme enfants à venir partager cette nouvelle expérience dominicale dans nos parcs ».*

Thomas Cazenave maire de Bordeaux

### ***Cardio, yoga, pilates ou multisports***

Adultes, enfants, chevronnés ou débutants, tous les publics sont invités. Une bonne façon de se retrouver, de prendre soin de soi et d'apprendre de nouvelles disciplines et exercices, adaptés aux différents niveaux de chacun : en intensité pour se dépenser et travailler cœur et muscles, ou bien du travail de souplesse.

Pour les adultes, cardio-boxe, renforcement musculaire, yoga, zumba, pilates, circuit fitness, qi gong, etc.

Pour les enfants, des jeux de motricité ou athlétiques, des exercices multisports, etc.

Ces séances collectives permettront aussi de sociabiliser et d'amorcer de nouvelles activités sur le long terme, en club ou en pratique libre.

Les disciplines proposées chaque dimanche seront mentionnées dans l'agenda de [bordeaux.fr](#).

### ***Deux créneaux pour les adultes et les enfants***

Les Dimanches sportifs sont programmés du 10 mai au 5 juillet, puis du 6 septembre au 11 octobre 2026.

Chaque dimanche, deux créneaux sont proposés :

- de 10 h à 11 h : séance pour adultes (sans inscription)
- de 11 h à 12 h : séance pour adultes et séance pour enfants de 3-9 ans accompagnés de leurs parents (sur inscription [via bordeaux.fr](#)). Nombre d'enfants par parent inscrit limité à 2 (4 pour un couple). Les enfants de plus de 10 ans pourront participer à la séance adulte en présence d'un de leurs parents.

Les inscriptions pour les 3-9 ans seront ouvertes chaque lundi à partir de 9 h, jusqu'au vendredi précédant la séance à 12 h, dans la limite des places disponibles. Chaque participant sera invité à apporter tapis et gourde.

Pendant l'été, l'événement « Quartiers sports » prendra le relais en proposant ses cycles d'animations sportives dans plusieurs quartiers de Bordeaux.

#### **Service de presse**

Nicolas Corne 06 20 33 00 15 - Aude Boilley 06 64 14 91 73 - Salomé Hubert-Cassant 06 59 67 42 61  
[presse@mairie-bordeaux.fr](mailto:presse@mairie-bordeaux.fr) 05 56 10 20 46 - [bordeaux.fr](#)

