

Une pratique physique et sportive pendant l'été… tout un programme !

L'été est une saison idéale pour pratiquer une activité physique grâce au beau temps et aux journées plus longues. C'est une période propice pour bouger davantage, découvrir de nouveaux sports et profiter de l'extérieur.

La commune dispose de nombreux équipements permettant une pratique variée et accessible à tous.

Il ne faut pas hésiter à fréquenter la piscine, qui reste ouverte tout l'été, ainsi que les équipements comme le skate-park et la toute nouvelle aire de fitness - street workout. Les terrains extérieurs de tennis, de beach volley ou ceux dédiés à la pratique de la pétanque sont également disponibles pour les amateurs de sport en plein air.

Les activités de nature occupent aussi une place importante : les sentiers de randonnée permettent de découvrir les paysages environnants, tandis que la Vienne offre la possibilité de pratiquer le canoë dans un cadre agréable et rafraîchissant.

La pratique régulière d'une activité sportive en été contribue fortement au bien-être et à la santé : elle améliore la condition physique, renforce le système cardiovasculaire, réduit le stress et favorise un meilleur équilibre général du corps et de l'esprit.

En été, le sport doit avant tout rester un plaisir, dans un esprit de détente, de convivialité et de découverte.

Quelques recommandations sont néanmoins nécessaires surtout par fortes chaleurs : bien s'hydrater, éviter les heures les plus chaudes, porter des vêtements légers et se protéger du soleil. Il est aussi conseillé d'adapter l'intensité de l'effort.

Ça s'est passé sur la Commune !

Journée Olympique et paralympique à l'école R. Doisneau | 12 associations aixoises

Match de football Équipe du SDIS | ASA pour préparation au championnat de France

Championnat régional des clubs de la Défense | La Boule Aixoise

Carte interactive des équipements

Parole d'élue



Le sport a désormais sa page dédiée !

Parce que notre commune déborde d'énergie et de talents, votre bulletin municipal s'enrichit d'une nouvelle rubrique entièrement consacrée à l'actualité sportive.

Cette page témoigne de notre volonté de valoriser l'engagement de nos associations et de promouvoir la pratique pour tous.

Le sport est au cœur de notre engagement municipal. Nous souhaitons déployer une politique sportive autour de trois grands engagements : **le sport pour tous, la vitalité locale et des équipements modernes et durables.**

Notre ambition : faire de notre ville un terrain de jeu inclusif et dynamique, où le sport est un pilier du **bien-vivre ensemble**, de la **santé** et de **l'attractivité** de notre territoire.

Aurélie CLAVEAU
Adjointe en charge du sport