

Un pôle sportif et culturel à découvrir aux Antalots

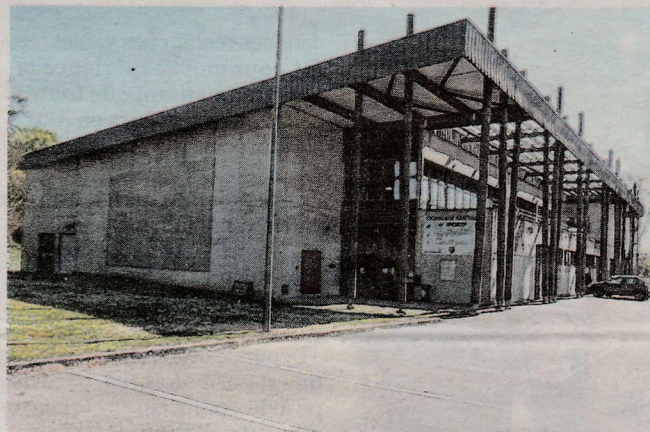
Le complexe culturel et sportif des Antalots confirme son rôle central dans la vie associative ruomsoise. Voici les activités et sports proposés.

Avec ses équipements variés (dojo, courts de tennis, piste d'athlétisme isolée, aire de disque-golf, pas de tir à l'arc, salle de danse, gymnase multisports, salle multi-activités et parcours permanent de course d'orientation), le site accueille, chaque semaine, une douzaine d'activités au gymnase et une quinzaine au total pour l'Asli Ruoms officiel.

• Les activités de l'Asli

L'Association sports et loisirs intercommunale de Ruoms (Asli) propose une offre particulièrement riche, ouverte à tous les âges et tous les niveaux.

Parmi les activités phares : gymnastique enfant le mercredi au gymnase, activités artistiques (dessin et peinture) le jeudi de 17 h 30 à 19 h 30 à l'ancienne bibliothèque (place de la Paix) ; gymnastique adultes et gym douce le lundi et vendredi au gymnase ; stretching le mardi, jeudi et vendredi dans la salle de danse ; renforcement musculaire le lundi, et sur machines les mardis et jeudis ; step-fitness le mardi et jeudi, avec possibilité de pass



Un pôle sportif et culturel aux Antalots dispose d'un grand parking. Photo Michel Sevenier

gym + step ; basket le mercredi au gymnase ; volley adultes le jeudi ; aikido le lundi et mercredi ; marche nordique du lundi au samedi selon les niveaux ; kayak au printemps, pour débutants et confirmés.

• Pulse Studio, arts du spectacle et disciplines complémentaires

Aux côtés de l'Asli, le complexe accueille également les activités de Pulse Studio, By Stelinat Dance, comportant l'Académie des arts du spectacle ainsi qu'une école de comédie musicale.

• Autres disciplines

La pratique du Qi Gong s'ajoute également à cette offre bien-être en plein développement. Archers, tennis et

arts martiaux sont des activités bien implantées. L'association Les Archers du Tanargue intervient régulièrement à l'intérieur et sur le pas de tir du complexe.

À l'extérieur, les courts du Tennis club de Ruoms et son club-house accueillent les joueurs toute l'année.

Enfin, l'École ruomsoise de Wu Dao complète l'offre en arts martiaux, contribuant à faire des Antalots un véritable carrefour sportif.

• M.S.

Renseignements : Les Antalots, route de Vallon à Ruoms
Tél. 04 75 39 84 22 ; aslis-ruoms.07@gmail.com
Contact : contact@pulsestudios.fr ; Tél. 06 98 82 66 51.
Club de tennis :
Tél. 06 63 06 98 54.