

Exercice et Bien-être de la Communauté de Beardstown Opportunités

**EAT.
MOVE.
SAVE.**

Mis à jour: 08/01/2022

District des Parcs de Beardstown

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618

(217)323-2555

Art Jones Park: ~ 1700 Wall St. Beardstown, IL 62618

- 2 Diamant boule,
- Terrain d'entraînement de golf
- Terrain de disc golf de 18 trous (frisbee golf)

Schmoldt Park: ~ 100 Wall St. Beardstown, IL 62618

- 2 terrains de jeux
- Aire de pique-nique
- Parc à chiens
- Abri
- Terrain de tennis/de basket-ball
- 2 terrains de baseball et de softball éclairés
- Terrain d'entraînement

Kiwanis Park: ~ Clendenin and 4th St. Beardstown, IL 62618

- Terrain de jeux
- Aire de pique-nique
- Abri
- Terrain de basket

ILLINOIS
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances. Ce matériel est financé par le Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) de l'USDA. L'Université de l'Illinois Extension offre l'égalité des chances dans ses programmes et ses emplois.

Exercice et Bien-être de la Communauté de Beardstown Opportunités

**EAT.
MOVE.
SAVE.**

Mis à jour : 08/01/2022

District des Parcs de Beardstown

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618

(217)323-2555

Complexe de football JBS (en cours de construction)

6 Armory Ln. Beardstown, IL

- 9 terrains de football avec éclairage, pelouse et tableaux d'affichage.
- Salles de bain
- Stands de concession
-

Parc Roberts ~ 1700 Wall St. Beardstown, IL 62618

- Chemin de promenade
- Piscine avec toboggans de parc aquatique
- Terrain de jeux
- 2 terrains de jeu de boules
- Terrain de tennis/de basket-ball
- 3 abris
-

Elks Park: ~ 500 block of west 12th and 13th St. Beardstown, IL 62618

- Terrain de jeux
- Aire de pique-nique
- Diamant boule
- Abri
- Terrain de basket

I ILLINOIS

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances. Ce matériel est financé par le Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) de l'USDA. L'Université de l'Illinois Extension offre l'égalité des chances dans ses programmes et ses emplois.

Exercice et Bien-être de la Communauté de Beardstown Opportunités

**EAT.
MOVE.
SAVE.**

Mis à jour : 08/01/2022

District des Parcs de Beardstown

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618
(217)323-2555

Possibilités d'activité physique pour adultes à prix coûtant (des bourses sont disponibles) Les cours annuels coûtent 5 \$ par classe, ou une carte perforée est disponible pour 40 \$ pour dix classes.

Exercice en groupe

- **Séances de yoga** : Mardi soirs à 18h00 (vacances d'été)
- **Fitness Fusion (Zumba)** : Lundi et mercredi soirs à 17 h 15 et mardi et jeudi matins à 8 h 30.
- **Aqua Zumba** : Juillet pour les adultes.

Opportunités de ligue pour adultes

- **Ligue de volley-ball féminin** : Octobre à décembre.
- **Ligue de football féminin en salle** : De janvier à mars, le dimanche après-midi.
- **Ligue de volley-ball mixte** : De janvier à mars.
- **Ligues mixte, féminine et masculine de softball** : De juin à août.

Autres possibilités d'exercice

- Salle de musculation
- Salle de cardio

ILLINOIS

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances. Ce matériel est financé par le Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) de l'USDA. L'Université de l'Illinois Extension offre l'égalité des chances dans ses programmes et ses emplois.

Exercice et Bien-être de la Communauté de Beardstown Opportunités

**EAT.
MOVE.
SAVE.**

Mis à jour : 08/01/2022

District des Parcs de Beardstown

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618
(217)323-2555

Activités d'automne pour les enfants (inscriptions à partir d'août/septembre)

Tumbling (automne-printemps) : 16h00 - 20h00 (du lundi au jeudi).

Danse (pop/jazz/ballet) : Mercredi soirs à partir des deux premières semaines de septembre.

Volley-ball mixte pour les jeunes : 4ème et 5ème année.

Dodge Ball : De 5 à 10 ans.

Flag Football : 3e - 6e année

Activités de printemps pour les enfants (inscription à partir de mars)

Baseball Buds : L'enseignement comprend les compétences de base en matière de lancer, de jouer au champ et de frapper, ainsi que de nombreux essais sur le tee de frappe pour améliorer la coordination main-œil et la vitesse de la batte.

Joueurs de T-Ball : Pratiquer les compétences du T-Ball et diviser les groupes en équipes pour des jeux de mêlée excitants.

Étoiles de softball : L'enseignement comprend des compétences de base en matière de lancer, de jouer au champ et de frapper, ainsi que de nombreux essais sur le tee de frappe pour améliorer la coordination œil-main et la vitesse de la batte.

ILLINOIS

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances. Ce matériel est financé par le Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) de l'USDA. L'Université de l'Illinois Extension offre l'égalité des chances dans ses programmes et ses emplois.

Exercice et Bien-être de la Communauté de Beardstown Opportunités

**EAT.
MOVE.
SAVE.**

Mis à jour : 08/01/2022

District des Parcs de Beardstown

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618
(217)323-2555

Clinique de base-ball Bon lancer : L'instruction se concentrera sur la forme appropriée et le lancer en général pour développer la force du bras.

Clinique de balle molle Bon lancer : L'instruction se concentrera sur la forme correcte et le lancer en général pour développer la force du bras.

Cours supplémentaires: Kids in the Kitchen (5-12), Awesome Arts (5-12), Science Explorers (6-12).

Activités d'été pour les jeunes (inscription à partir de mai)

Cours de natation : Tous les mois de juillet pour les enfants.

Camp d'été : 9h00-12h00 en juin (football, basket-ball, cheerleading, tee-ball, golf, fitness, cours de pêche, et bien plus encore).

Peewee Tee Ball : Age 3

Danse des pompons : 7-10 ans

Jeux pour grandir : 4-6 ans

Initiation aux sports : 4-6 ans

Entraînement au Tee Ball : 4-6 ans

Pickle-ball : 9-12 ans

Gymnastique : 3-12 ans

Sports Combinez : 7-12 ans

Ligue T-Ball : 4-6 ans

ILLINOIS

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances. Ce matériel est financé par le Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) de l'USDA. L'Université de l'Illinois Extension offre l'égalité des chances dans ses programmes et ses emplois.

Exercice et Bien-être de la Communauté de Beardstown Opportunités

**EAT.
MOVE.
SAVE.**

Mis à jour : 08/01/2022

Body Image Fitness et bronzage

803 E. 14th St.

Beardstown, IL 62618

(217) 323-1819

6h-19h du lundi au jeudi ~ Samedi 8h-12h ~ Dimanche fermé

Exercice de motivation

Salle de musculation

Cardio

Club de Karaté de Beardstown

(Venez parler avec le gérant Ernie du Karaté gratuit pour une durée limitée et des réductions pour les enfants, les hommes et les femmes).

401 E 4th St. Beardstown, IL 62618

(217) 320-0428

Cette école d'arts martiaux propose

Judo / Jujitsu

Kick Boxing

Arts martiaux mixtes (MMA)

Karaté Shito Ryu

Autodéfense (Bully Proof, Jeune, Autodéfense, Tout ce que les étudiantes devraient savoir, et Adulte Alerte, Consciente et Toujours prêt)

Fitness (Cardio Training, Kickboxing, Responsabilité, Yoga, et Amélioration personnelle)

ILLINOIS

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances. Ce matériel est financé par le Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) de l'USDA. L'Université de l'Illinois Extension offre l'égalité des chances dans ses programmes et ses emplois.

Exercice et Bien-être de la Communauté de Beardstown Opportunités

**EAT.
MOVE.
SAVE.**

Mis à jour : 08/01/2022

Programme d'exercice et de bien-être

Services de thérapie de Culbertson

Ouvert le mardi de 8 h à 17 h et le vendredi de 11 h à 17 h.

8570 St. Luke's Dr. #300

Beardstown, IL 62618

(217) 323-9480

Patinoire de Rollin on the River

(Patinoire à roulettes)

Ouvert d'octobre à mi-avril.

(Appelez avant d'arriver car les horaires sont différents pendant les mois lents)

(217) 481-066

219 W. Main St. Beardstown, IL 62618

Vendredi et samedi de 18 h à 21 h

ILLINOIS

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances. Ce matériel est financé par le Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) de l'USDA. L'Université de l'Illinois Extension offre l'égalité des chances dans ses programmes et ses emplois.