

# I Ressources pour l'exercice et le bien-être dans la communauté de Beardstown

EAT.  
MOVE.  
SAVE.

Updated: 04/01/22 (French)

## RESSOURCES GRATUITES

### Club de Karaté de Beardstown

Venez parler avec le manager Ernie du Karaté gratuit pour une durée limitée et des réductions pour les familles.

401 E 4th St. Beardstown, IL 62618

(217) 320-0428

Il s'agit d'une école d'arts martiaux proposant des cours de judo, de jujitsu, de kick boxing, d'arts martiaux mixtes (MMA) et de karaté Shito Ryu à Beardstown, IL, pour les enfants, les hommes et les femmes. Tout ce qui concerne l'autodéfense (Bully Proof, Teen self defense, Everything College Girls should know et Adult Alert, Aware, Always Ready), le fitness (Cardio Training, Kickboxing Accountability, et Yoga), et l'amélioration de sois.

### Marche des aînés et poids libres

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618

(217)323-2555

2 jours par semaine avec des prix.

Contactez Amanda Jones (217) 323-1860 pour plus de détails.

### Parc de Beardstown

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618

(217)323-2555

- **Complexe de football JB:** ~ 9 terrains de football - Salles de bain, stands de concession, éclairage, gazon, tableau d'affichage et accessibilité pour les personnes handicapées.
- **Roberts Park:** ~ 1700 Wall St. Beardstown, IL 62618- Chemin de randonnée, piscine, terrain de jeux, 2 terrains de jeu de boules, court de tennis, et 2 terrains de basket, 3 abris pour pique-nique sont également situés dans ce parc.

Illinois  
Extension

Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances. Ce matériel est financé par le Supplemental Nutrituin Assistance Program - SNAP de l'USDA, l'Université de l'Illinois, le Département de l'agriculture des États-Unis, les conseils locaux de vulgarisation coopérants. L'Université de l'Illinois Extension assure l'égalité des chances dans les programmes et les emplois.

# I Ressources pour l'exercice et le bien-être dans la communauté de Beardstown

EAT.  
MOVE.  
SAVE.

Updated: 04/01/22 (French)

## RESSOURCES GRATUITES

- **Art Jones Parc:** ~ 1700 Wall St. Beardstown, IL 62618 ~ Deux terrains , un de baseball et un pour le golfe ,parcours de disc golf de 18 trous (frisbee).
- **Schmoldt Parc:** ~ 100 Wall St. Beardstown, IL 62618 ~ 2 terrains de jeux, une aire de pique-nique, un parc à chiens, un abri, un terrain de tennis et de basket-ball, 2 terrains de base-ball et de softball éclairés et un terrain d'entraînement.
- **Kiwanis Parc:** ~ Clendenion and 4th St. Beardstown, IL 62618 ~ Terrain de jeux, aire de pique-nique, abri et terrain de basket.
- **Elks Parc:** ~ 500 block of West 12th and 13th St. Beardstown, IL 62618 ~ aire de jeux, aire de pique-nique, terrain de balle, abri et terrain de basket.

## RESSOURCES PAYANTES

### Programme d'exercices

### Service de thérapie à Culbertson

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

8570 St. Luke's Dr. #300

Beardstown, IL 62618

(217) 323-9480

Illinois  
Extension

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, le Département de l'agriculture des États-Unis, les conseils locaux de vulgarisation coopérants. L'Université de l'Illinois Extension assure l'égalité des chances dans les programmes et les emplois.

# I Ressources pour l'exercice et le bien-être dans la communauté de Beardstown

EAT.  
MOVE.  
SAVE.

Updated: 04/01/22 (French)

## Beardstown Park District

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

### Adultes

- **Séances de yoga** : Mardi soir à 18h00. ( 5 \$ par cours )
- **Fitness Fusion (Zumba)** : lundi et mercredi soirs à 17h15 et mardi et jeudi matins à 8h30 (5\$ le cours).
- **Ligue de football intérieur pour femmes** : Janvier à mars le dimanche après-midi
- **Ligue de volley-ball mixte** : Hiver de janvier à mars.
- **Ligue de volley-ball féminin** : De septembre à décembre
- **Aqua Zumba** : Juin pour les adultes

### Enfants

- **Culbute ( automne-printemps)**: 16h-20h – Lundi au Jeudi.
- **Danse (pop/jazz/ballet)**: Samedi matin 8h-12h
- **Leçons de natation**: Juillet pour les enfants
- **Camp d'été**: 9h00 - 12h00 (football, basket-ball, tee-ball, golf, camp d'été de remise en forme et bien plus encore).
- **Copains de baseball**: L'enseignement comprend les compétences de base en matière de lancer, de lancer sur le terrain et de frapper, ainsi que de nombreux mouvements sur le tee de frappe pour améliorer la coordination œil-main et la vitesse de la batte.
- **Joueurs de Balle-T ( age 4-7 ans )** : Pratiquer les techniques du T-Ball et diviser le groupe en équipes pour des jeux de mêlée excitants.
- **Stars du softball** : L'enseignement comprend les compétences de base en matière de lancer, de jouer au champ et de frapper, avec beaucoup d'élan sur le tee de batte pour améliorer la coordination œil-main et la vitesse de la batte.
- **Camp de baseball bon lancement** : L'instruction se concentre sur la forme correcte et le lancer en général pour développer la force du bras.
- **Camp de Softball, bon lancement** : L'instruction se concentrera sur la forme correcte du lancer en général pour développer la force du corps.

# **I** Ressources pour l'exercice et le bien-être dans la communauté de Beardstown

**EAT.  
MOVE.  
SAVE.**

Updated: 04/01/22 (French)

## **RESSOURCES PAYANTES**

### **La patinoire de la rivière (Patinoire à roulettes)**

(217) 481-0666

219 W. Main St. Beardstown, IL 62618

Vendredi et samedi de 18 h à 21 h

Ouvert d'octobre à mi-avril. (Appelez avant d'arriver car les horaires sont différents pendant les mois lents).

### **Body Image Fitness et Training**

803 E. 14th St.

Beardstown, IL 62618

(217) 323-1819

Exercices de motivation, salle de musculation et cardio.

6 h - 19 h du lundi au jeudi - samedi 8 h - 12 h - dimanche fermé.

### **Club de Karaté de Beardstown**

401 E 4th St. Beardstown, IL 62618

(217) 320-0428

Il s'agit d'une école d'arts martiaux proposant des cours de judo, de jujitsu, de kick boxing, d'arts martiaux mixtes (MMA) et de karaté Shito Ryu à Beardstown, IL, pour les enfants, les hommes et les femmes. Tout ce qui concerne l'autodéfense (Bully Proof, Teen self defense, Everything College Girls should know et Adult Alert, Aware, Always Ready), le fitness (Cardio Training, Kickboxing Accountability, et Yoga), et l'amélioration de sois.