

## ACTIVITÉS EN INTÉRIEUR

### Indoor : vive le sport et les loisirs en salle !

Parce qu'il pleut, qu'il fait froid ou tout simplement parce que vous êtes passionné ou que vous avez envie d'essayer une nouvelle activité, plusieurs centres indoor vous accueillent sur Grand Paris Sud. Foot en salle, escalade, multisports : il y en a pour tous les goûts !



*Comme le champion du monde de la spécialité Manu Cornu, venez défier les lois de la gravité dans les salles d'escalade de Grand Paris Sud. DR Grand Paris Sud / Eric Miranda*

Et si vous testiez l'escalade en salle ? Le territoire de **Grand Paris Sud** compte deux salles réputées pour la pratique de la varappe indoor. Débutant, vous apprendrez à dompter les **blocs** en toute sécurité. Pratiquant confirmé, vous pourrez vous tester sur une grande variété de parcours.

**Au Block'Out, plus de 250 blocs à tester**

Ouverte depuis août 2014, **Block'Out** propose près de 250 blocs de différentes tailles montant parfois à 4,50 mètres de hauteur, répartis sur 750 m<sup>2</sup>. Avec ses **7 niveaux de difficultés** allant de débutant à expert, le site propose une expérience sportive dans une ambiance détendue. Grimpeurs confirmés, vous pourrez également travailler votre équilibre grâce **aux rencontres de slackline** (funambulisme acrobatique) en extérieur, organisées lors des beaux jours.

En plus de son espace d'escalade, **Block'Out** met à votre disposition **deux salles de sport** (appareils de musculation et de cardio-training), **un sauna et un restaurant**.

Parc d'activités de la petite montagne sud, 20-22 Rue du Cantal, 91090 Lisses  
[blockout.fr](http://blockout.fr)  
01 60 86 26 89

**Au Rempart, escalade, fitness, yoga, pilates, acroyoga, préparation physique...**



*Débutants ou grimpeurs confirmés se donnent rendez-vous sur les blocs du Rempart pour grimper toujours plus haut. DR Grand Paris Sud*

Sur près de 1500 m<sup>2</sup>, **le Rempart** accueille les pratiquants de tout niveau. Le centre propose des **cours d'escalade**, mais aussi de cirque, de fitness, de yoga, de pilates ou encore d'acroyoga !

Pour les plus chevronnés qui voudraient se mettre à la compétition, la salle est désormais **affiliée à la FFME** ! Vous pouvez donc y obtenir une licence et **concourir sous l'étendard du Rempart** !

La salle dispose d'un **bar-restaurant**, d'un **sauna**, d'un **espace musculation**, d'un **baby-foot**, d'une **terrasse-terrain de pétanque**, et même d'une **bibliothèque** : de quoi être occupé pour la journée !

37 RD 306, 77240 Vert-Saint-Denis  
[le-rempart.fr](http://le-rempart.fr)  
01 74 82 85 34

### **À Hapik, de multiples défis en apesanteur**

La salle d'escalade Hapik occupe un espace de 1 100m<sup>2</sup>, avec une multitude d'activités verticales : des murs d'escalade colorés, un parcours accrobranche, un toboggan vertical et une zone pour les plus petits.

Le centre d'escalade accueille également les fêtes d'anniversaires et les séminaires d'entreprises. Son espace cafétéria vous invite à venir vous ressourcer pendant que vos proches profitent de leur séance d'escalade ou d'accrobranche.

[Hapik.fr](http://Hapik.fr)  
01 60 02 34 72  
Centre Commercial Carré Sénart, 3 Allée du  
Préambule, 77127 Lieusaint



**Grand Paris Sud**  
Seine-Essonne-Sénart

### Urban Soccer et Urban Padel: de quoi bien se dépenser en intérieur!

Avec ses 8 terrains indoor, pour les amateurs de football de terrain, championnat Urbain d'étudiants, mais aussi 3ème événements d'entreprise : vive des émotions fortes et Découvrez également dans **Urban Padel**. Le padel est similaire au tennis, avec ses murs! Réservez l'une des salles et révisionnez vos exploits grâce aux **caméras** installés sur les terrains.

3 avenue de l'Épine, 91080 Évry-Courcouronnes  
[urbansoccer.fr](http://urbansoccer.fr)  
[urbanpadel.fr](http://urbanpadel.fr)  
01 74 05 60 80



### Multisports : accros à B14

**B14** a su réunir à Bondoufle un **espace de jeux** dédiés à tous sans limites d'âge. Football, padel, squash, badminton mais aussi bowling, escape game, billard, jeux d'arcade, clip'n'climb, réalité virtuelle... Et depuis 2023, testez votre culture générale avec **Bquiz**: le jeu comme à la télé avec un présentateur interactif! On parie que vous allez y passer la journée? Anniversaire, enterrement de vie de jeune homme de tester l'escalade sous toutes ses formes, de célibataire ou simplement une sortie sports plus funs. DR Hapik

14  
rue  
Gusta  
Eiffel,  
Zi la  
Marin  
91070  
Bond  
B-  
14.fr  
01  
81  
85  
05  
60



*Tout le plaisir du ballon rond et du padel, dans une même salle ! DR Urban Soccer*



**Grand Paris Sud**  
Seine-Essonne-Sénart

URL de la page : <https://www.grandparissud.fr/sortir/se-bouger/indoor-sport-salle/>

**Patinoire François-Le Comte : le plaisir de la glisse**

D'une dimension de 56 m x 26 m, la **patinoire François-Le Comte** accueille les **matches de hockey** sur glace de l'équipe des Jets Evry/Viry 91. Mais c'est aussi un espace ouvert à tous, avec près de **900 paires de patins de location à disposition**. Soirées à thèmes (Halloween, Noël, etc.) et bar panoramique viennent compléter l'offre de ce temple de la glisse.



*La patinoire François- Le Comte, l'une des plus grandes de France, est accessible à tous. DR Grand Paris Sud*  
**Load Escape** est un centre de divertissement entièrement consacré aux **escapes games**. Les missions ont toutes des noms évocateurs : les Gardiens de la Magie, les Gardiens des Prophéties, les Gardiens du Sceptre Ouas et, pour les plus jeunes, les Gardiens du Secret Sucré...

**Load Escape** propose le Speakeasy, son bar de plus de 90 m<sup>2</sup> à l'ambiance Art déco. Dorures, affiches des années 30, musique jazzy, le tout dans un environnement climatisé propice pour déguster boissons et cocktails et se plonger dans l'ambiance !



*Saurez-vous percer le secret des énigmes de Load Escape ? A vous de jouer ! DR Grand Paris Sud*

### **Koezio ou l'aventure en équipe**

Devenez agent spécial et **remplissez votre mission avec votre équipe**. Au programme, réalité virtuelle, labyrinthe géant, plaine de jeux, parcours acrobate... Unique au monde, **Koezio** mêle épreuves physiques et intellectuelles, et permet de développer des valeurs humaines essentielles comme l'esprit d'équipe, la confiance et le dépassement de soi. Koézio possède aussi toute **une partie consacrée à la musique!** En plus de ses karaokés, l'enseigne propose également le **Musi'quiz**: un véritable plateau télé musical ! Blind-test, «complétez les paroles» et autres jeux sur le thème de la musique vous attendent avec **plus de 3000 questions sur 20 thèmes musicaux différents**. Composé de 6 buzzers, le plateau peut tout de même accueillir de 4 à 18 joueurs en équipe.

A tester entre enfants pour un anniversaire, entre collègues pour un "team building" ou à l'occasion d'un enterrement de vie de célibataire !



*La légende s'écrit à plusieurs à Koesio. DR Grand Paris Sud*

### **Terragame Center, l'aventure virtuelle XXL**

**Terragame Center est le plus grand parc de loisirs dédié à la réalité virtuelle en Île-de-France** avec 600 m<sup>2</sup> dédiés à chaque jeu. Muni d'une combinaison sensorielle, d'un équipement sans fil et d'un casque à réalité virtuelle modifié, vous êtes transporté dans un univers virtuel reproduit grandeur nature dans lequel vous êtes le héros.

Chaque expérience peut être jouée en groupe de 4 à 8 joueurs et permet de se déplacer sans limite dans le plus vaste espace VR du monde. Que vous soyez adepte de sensations fortes, d'aventures ou de découverte, vous trouverez toujours à Terragame Center une expérience adaptée à vos désirs !

Envie de tenter l'aventure solo? C'est possible avec l'espace **Arcade VR**, qui vous permet une expérience en solitaire ou en multijoueur en ligne, via un catalogue de jeux varié.



*Vivez le frisson de la réalité virtuelle au cours de plusieurs aventures proposées par Terragame Center, le plus centre VR d'Ile-de-France. DR Terragame Center*

### **Locked Up : parviendrez-vous à sortir à temps ?**

Depuis 2016, **Locked Up** propose **quatre Escape Rooms** dont vous devez sortir en un temps limité en faisant preuve d'intelligence et de ruse. Une activité à faire en famille, entre collègues ou entre amis. Vous aimez la science-fiction ? Nous vous conseillons **Alien**, une aventure où vous tenterez de retrouver les membres de l'expédition Pandora, disparus en 3021 sur une planète hostile...



*Serez-vous assez fort pour résoudre l'énigme et vous échapper ? Locked Up va vous donner du fil à retordre... DR Locked Up*

**Laser Zones** est un **complexe multi-activités** où l'univers du jeu vidéo s'invite dans la réalité pour que chaque joueur puisse incarner ses héros de jeux préférés. Au programme, des moments de partage et de convivialité pour petits et grands autour d'un seul mot d'ordre : le fun !

Laser Zones  
4 avenue du Bois de l'Épine, 91080 Évry-Courcouronnes  
01 69 36 44 63  
[www.laserzones.fr](http://www.laserzones.fr)

### **Tfou Parc, amusement garanti pour toute la famille !**

Sur 2 600m<sup>2</sup>, Tfou Parc propose **25 activités et expériences** pour permettre aux **enfants de 4 à 10 ans et aux plus grands** de jouer, sauter, crier, chanter, créer, tester ou encore expérimenter au travers de **5 zones immersives**, un espace **restauration** et une **boutique** dédiée à l'univers du TFOU Parc. Ne manquez pas la zone **T Hoofs** et son terrain de jeu incroyable entre défis de trampolines et escalade vertigineuse, ainsi que **T Gonflé**, le monde 100% gonflable qui s'étend sur 350m<sup>2</sup> !



*2600 m<sup>2</sup> dédiés à l'amusement, c'est ce que propose Tfou Parc pour petits et grands. DR Grand Paris Sud / Filip Stisi*

Tfou Parc  
2 boulevard de l'Europe, Centre Commercial Régional Evry 2, 91000 Évry-Courcouronnes  
01 84 18 00 84  
[www.tfouparc.com](http://www.tfouparc.com)

## Illucity ou le jeu VR à la sauce Escape Game

Avec **Illucity**, le divertissement entre dans une nouvelle dimension. Grâce à la technologie VR (casque, contrôleurs, backpack) et aux dispositifs haptiques (fauteuils D-BOX, sols vibrants), **vos sens seront bouleversés et vos émotions décuplées**. Etes-vous prêts à relever le défi de l'une des 9 salles d'Escape Game ?



*Illucity, ou quand le réel et le virtuel se confondent pour vous faire vivre des aventures exaltantes. DR Illucity*

## Laser Quest, l'aventure au bout du laser

Équipé d'un harnais électronique, venez **combattre vos adversaires à l'aide d'un pistolet laser** dans un décor futuriste. Dans un labyrinthe de 700 m<sup>2</sup> aménagé sur plusieurs niveaux, visez les cibles lumineuses de l'équipe adverse et remportez la victoire. Accessible aux enfants à partir de 1m25, **Laser Quest** est aussi l'occasion de défier parents ou amis dans un jeu interactif qui nécessite agilité et réflexes. Des billards, des jeux de boxe et des babyfoots vous divertiront en attendant votre tour.



**Grand Paris Sud**  
Seine-Essonne-Sénart

Laser Quest  
8 Rue de la Mare Neuve, 91080  
Courcouronnes  
09 82 44 38 35  
[www.laserquest.fr](http://www.laserquest.fr)

**Special Kids, un royaume 100%  
aventure pour les enfants**

**Special Kids** accueille  
12 ans ainsi que leurs  
**Différentes animatio**  
**selon les goûts et le**  
de moins de 3 ans pe  
espace de jeux adapt  
ponts, «sable mouvan  
Tandis qu'à partir de 4  
accéder au **méga lab**  
plusieurs étages. On y  
notamment une piste  
élastique, le tobogan  
**la double tyrolienne**  
seule du genre dans l  
pourront également d  
le voir prendre vie dar  
interactif **Magic Box**:  
l'hexagone!



*A Laser Quest, mettez vos talents de bon tireur et de stratège au service  
de la victoire de votre équipe ! DR Laser Quest*



**Grand Paris Sud**  
Seine-Essonne-Sénart

URL de la page : <https://www.grandparissud.fr/sortir/se-bouger/indoor-sport-salle/>



*Timmy le tigre accueille les enfants de 1 à 12 ans pour des après-midi de jeux dont ils se souviendront longtemps. DR Special Kid.*

À **Dundee Parc**, on ne connaît pas le mot "ennui" ! Vivez une expérience unique avec plus de 2 500 m<sup>2</sup> d'activités, en espace couvert, chauffé et climatisé. À **Dundee Laser**, affrontez vos ami et faites preuve de stratégie. À **Dundee Jump**, sautez sans limites sur les trampolines, tentez le parcours ninja, osez le grand saut dans le Big Jump et inventez de nouvelles figures acrobatiques dans les zones Free Jump. Enfin, à **Dundee Plaine de Jeux**, sautez, glissez et riez sur les ponts de singes, dans les labyrinthes géants, sur les toboggans slides, la structure gonflable, les trampolines, au mini foot-basket, sans oublier le karting !!



*Trois univers de jeux pour les enfants avides de sensations, c'est ça Dundee Parc ! DR Dundee Parc*



Ouvert depuis le 19 janvier 2024, le centre Calicéo, situé au Carré-Sénart, vous accueille du lundi au dimanche, de 10h à 22h et jusqu'à 23h les vendredis et samedis, sans réservation dans ses espaces de balnéothérapies. Plus de 5 000m<sup>2</sup> dédié à la détente, la forme et la santé, avec :

Un bassin extérieur chauffé avec jacuzzis et jets massant pour vous détendre, peu importe la météo.

Des bains à bulles, des parcours à contre-courant et un bassin à jets massant, à l'intérieur, pour vous relaxer dans une eau à 34°C.

Un spa proposant une offre variée de soins et de massages.

Un espace aquaforme pour vous mettre à l'aquabiking, l'aquafitness, l'aquajumping et biens d'autres activités aquatiques.

Une adresse incontournable pour vous détendre ! Hors vacances scolaires, les enfants sont accueillis seulement les mercredis, samedis et dimanches.

Espace Bains ouvert 7j/7 de 10H à 22H et les vendredis et samedis jusqu'à 23H sans réservation. Spa ouvert tous les jours de 10H à 20H, sur rendez-vous.

**Adresse** : 28 Côte de la Bienvenue, 77127 Lieusaint

**Contact** : 0 826 00 01 22

[Site Internet](#)