

Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 10 mai	Circuit training cardio	Serviette	Pilates	Tapis + Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	Raquette	Marche renforcement	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 17 mai	Cuisses abdos fessiers	Tapis + Serviette	Step	Step	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche 1h30			Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 24 mai	Cardio training	Serviette	Renforcement musculaire	Tapis + Serviette + Poids	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	Raquette	Marche	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 07 juin	Renforcement musculaire	Tapis + Serviette + Elastique	Cardio training		Place Daniel Meller (à côté du cercle de voile du Pyla)
	Marche Aquatique	Combinaison + Chaussons	Marche Aquatique Renforcement	Combinaison + Chaussons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 14 juin	Circuit training renfo	Tapis + Serviette	Marche renforcement	Bâtons	Place Daniel Meller (à côté du cercle de voile du Pyla)
	Marche aquatique	Combinaison + Chaussons	Aquagym	Combinaison + Chaussons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 21 juin	Pilates	Tapis + Serviette	Cardio Danse		Place Daniel Meller (à côté du cercle de voile du Pyla)
	Marche 1h30			Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 28 juin	Circuit training cardio	Tapis + Serviette	Renforcement musculaire	Tapis + Serviette	Place Daniel Meller (à côté du cercle de voile du Pyla)
	Marche aquatique renforcement	Combinaison + Chaussons	Marche aquatique	Combinaison + Chaussons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports

Renseignements : Mairie de La Teste de Buch / Service des Sports
Contact : 06.40.41.27.91 / 05.56.22.35.95

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE