

Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 08 novembre	Circuit training	Tapis + serviette	Step	Step	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche douce	Bâtons	Marche	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 15 novembre	Cardio training	Tapis + serviette	Mobilité	Tapis + serviette	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 22 novembre	Cardio danse	Tapis + serviette	Renforcement	Tapis + serviette + élastique	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	Raquette	Badminton	Raquette	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 29 novembre	Circuit training	Tapis + serviette	Cuisses Abdo Fessiers	Tapis + serviette	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 06 décembre	Step	Step	Renforcement	Tapis + Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	Raquette	Badminton	Raquette	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 13 décembre	Renforcement	Tapis + serviette	Cardio danse		Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	Raquette	Marche	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Renseignements : Mairie de La Teste de Buch / Service des Sports

Contact : 06.40.41.27.91 / 05.56.22.35.95

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE