

Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 10 janvier	Renforcement musculaire	Tapis + serviette	Cardio training	Serviette	Salle de gymnastique (Les Jeunes du Capitalat) Plaine des sports G. MOGA
	Marche Nordique 2h			Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 17 janvier	Step	Step	Pilates	Tapis + serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	Raquette	Marche Nordique	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 24 janvier	Circuit training	Tapis + serviette	Renforcement musculaire	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 31 janvier	Renforcement musculaire	Tapis + serviette + poids	Cardio danse	Tapis + serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	Raquette	Marche Nordique	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 07 février	Circuit training	Tapis + serviette	Cuisses Abdo Fessiers	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	

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

Contact : 06.40.41.27.91 / 05.56.22.35.95

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE