

Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 28 février	Cardio danse		Renforcement musculaire	<i>Tapis + Serviette+ poids</i>	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche nordique	<i>Bâtons</i>	Badminton	<i>Raquette</i>	
	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 07 mars	Cuisses Abdo Fessiers	<i>Tapis + Serviette</i>	Cardio training		Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche nordique	<i>Bâtons</i>	Badminton	<i>Raquette</i>	
	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 14 mars	Cardio training		Renforcement musculaire	Tapis + serviette	Salle de gymnastique (Les Jeunes du Capitalat) Plaine des sports G. MOGA
	Marche nordique 2h00		Bâtons		
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 21 mars	Renforcement musculaire	<i>Tapis + serviette + poids</i>	Step	<i>step</i>	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche Nordique	<i>Bâtons</i>	Badminton	<i>Raquette</i>	
	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 28 mars	Circuit training	<i>Tapis + serviette</i>	Pilates	<i>Tapis + Serviette</i>	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	<i>Raquette</i>	Marche nordique	<i>Bâtons</i>	
	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 04 avril	Renforcement musculaire	<i>Tapis + serviette+ élastique</i>	Circuit training	<i>Tapis + Serviette</i>	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche nordique	<i>Bâtons</i>	Badminton	<i>Raquette</i>	
	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	Découverte de la musculation douce	<i>Serviette</i>	

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

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

Contact : 06.40.41.27.91 / 05.56.22.35.95