

# Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 25 avril	Renforcement musculaire	Tapis + serviette + poids	Cardio training		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 9 mai	Cardio		Renforcement musculaire	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 23 mai	Pilates	Tapis + Serviette	Step	Step	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche nordique	Bâtons	Badminton	Raquette	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 30 mai	Cardio fitness	Tapis + serviette	Renforcement musculaire	Tapis + serviette+poids	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 6 juin	Pilates	Tapis + Serviette	Cardio danse		Place Daniel Meller Pyla sur mer
	Marche nordique 2h			Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 13 juin	Renforcement musculaire	Tapis + Serviette + élastique	Cardio		Place Daniel Meller Pyla sur mer
	Aquagym	Combinaison	Marche aquatique	Combinaison	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 20 juin	Pilates	Tapis + serviette	Stretching	Tapis + Serviette	Place Daniel Meller Pyla sur mer
	Marche nordique 2h			Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 27 juin	Renforcement musculaire	Tapis + serviette	Aquagym	combinaison	Place Daniel Meller Pyla sur mer
	Marche nordique 2h			Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA

## CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

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