

Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 12 septembre	Circuit training	Tapis + serviette	Renforcement musculaire	Tapis + serviette	Salle Etienne TURPIN 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 19 septembre	Pilates	Tapis + serviette	Cardio Danse		Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Découverte running		Marche nordique	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 26 septembre	Step	Step	Renforcement musculaire	Tapis + poids + serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Découverte running		Marche nordique	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 3 octobre	Renforcement musculaire	Tapis + serviette	Cardio Boxing		Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Découverte running		Badminton	Raquette	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 10 octobre	LIA Fitness sans impacts		Renforcement musculaire	Élastique + tapis + serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Découverte running		Marche nordique	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 17 octobre	Pilates	Tapis + Serviette	Cardio danse		Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Découverte running		Badminton	Raquette	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

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