Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 28 février	Cardio danse		Renforcement musculaire	*Tapis + Serviette+ poids*	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 07 mars	Cuisses Abdo Féssiers	*Tapis + Serviette*	Cardio training		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 14 mars	Cardio training		Renforcement musculaire	*Tapis + serviette*	Salle de gymnastique (Les Jeunes du Captalat) 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	*Tapis + serviette + poids*	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 28 mars	Circuit training	*Tapis + serviette*	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 04 avril	Renforcement musculaire	*Tapis + serviette+ élastique*	Circuit training	*Tapis + Serviette*	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*	

Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 07 novembre	Renforcement musculaire	*Tapis + poids*	Cardio boxing		Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Running		Badminton	*Raquette*	
	Découverte de la musculation douce	*Serviette*	Découverte de la musculation douce	*Serviette*	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 14 novembre	Circuit training		Cuisses-Abdo-Fessiers	*Tapis*	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 21 novembre	Pilates	*Tapis + poids*	Cardio danse		Salle Etienne TURPIN 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 28 novembre	LIA Fitness sans sauts		Cuisses-abdo-fessiers	*Tapis*	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Running		Mobilité Articulaire	*Tapis*	
	Découverte de la musculation douce	*Serviette*	Découverte de la musculation douce	*Serviette*	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 05 décembre	Renforcement musculaire	*Elastique + tapis*	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 12 décembre	Step	*Step*	Renforcement musculaire	*Tapis*	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*	

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

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