

Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 04 mai	Renforcement musculaire	Tapis + serviette + poids	Cardio	Serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche nordique 1h30			Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 18 mai	Circuit training	Tapis + serviette	Renforcement musculaire	Tapis + serviette+ élastique	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche	Bâtons	Basket-ball		
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 25 mai	Cuisse Abdo Fessiers	Tapis + serviette	Zumba		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 1 juin	Cardio	Serviette	Renforcement musculaire	Tapis + serviette	Place Daniel Meller au Pyla
	Aquagym	combinaison	Aquagym tonic	combinaison	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle de musculation Plaine des sports G. MOGA

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 8 juin	Circuit training	Tapis + serviette	Renforcement musculaire	Tapis + serviette + élastique	Place Daniel Meller au Pyla
	Marche Aquatique	Combinaison + chaussons	Aquagym	Combinaison + chaussons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle de musculation Plaine des sports G. MOGA

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 15 juin	Pilates	Tapis + serviette	LIA		Place Daniel Meller au Pyla
	Marche Aquatique 1h30			Combinaison + chaussons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle de musculation Plaine des sports G. MOGA

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 22 juin	Circuit training	Serviette	Renforcement musculaire	Tapis + serviette	Place Daniel Meller au Pyla
	Marche nordique 1h30			Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle de musculation Plaine des sports G. MOGA

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 29 juin	Renforcement musculaire	Tapis + serviette	Cardio	Serviette	Place Daniel Meller au Pyla
	Marche Aquatique cardio	combinaison + chaussons	Marche Aquatique renfo	combinaison + chaussons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	Salle de musculation Plaine des sports G. MOGA

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

www.latestedebuch.fr

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

Contact : 06.40.41.27.91 / 05.56.22.35.95

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE