Programme des activités Sport en Buch

Jour	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Rendez-vous
Samedi 12 novembre	Renforcement Musculaire	*Tapis*	LIA (Cardio sans sauts)		**Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA**
	Badminton	Raquette	Stretching	*Tapis*	
			Découverte de la musculation douce	*Serviette*	
Samedi 19 novembre	Cardio		Renforcement musculaire	*Tapis + élastique*	**Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA**
	Marche Nordique 1h30			*Bâtons*	
			Découverte de la musculation douce	*Serviette*	
Samedi 26 novembre	Renforcement musculaire	*Tapis + Poids*	Zumba		**Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA**
	Badminton	*Raquette*	Marche Nordique	*Bâtons*	
			Découverte de la musculation douce	*Serviette*	
Samedi 3 décembre	LIA (Cardio sans sauts)		Renforcement Musculaire	*Tapis*	**Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA**
	Marche Nordique 1h30			*Bâtons*	
			Découverte de la musculation douce	*Serviette*	
Samedi 10 décembre	Renforcement musculaire	*Tapis + élastique*	Cardio		**Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA**
	Badminton	*Raquette*	Marche Nordique	*Bâtons*	
			Découverte de la musculation douce	*Serviette*	
Samedi 17 décembre	Step (Places limitées)	*Step*	Renforcement musculaire	*Tapis + Poids*	**Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA**
	Badminton	Raquette	Stretching	*Tapis*	
			Découverte de la musculation douce	*Serviette*	

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