

Programme des activités Sport en Buch

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 11 janvier	Renforcement musculaire	Tapis + serviette+ élastique	Cardio danse		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 janvier	Cardio	Tapis + serviette	Renforcement musculaire	Tapis + serviette + poids	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 25 janvier	Circuit Training	Tapis + serviette	Renforcement musculaire abdos/dos	Tapis + serviette	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	Raquette	Souplesse et mobilité articulaire	Tapis + serviette	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 01 février	Pilates	Tapis + serviette	Cardio training	serviette	Salle de Gymnastique des Jeunes du Captalat Plaine des sports G.MOGA
	Marche nordique avec renforcement musculaire 1h30			Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 08 février	STEP Places limitées		Renforcement musculaire	Tapis + 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 15 février	Cardio training		Renforcement musculaire	Tapis + serviette+ poids	Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Marche douce	Bâtons	Marche sportive	Bâtons	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

Jours	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Lieux
Samedi 22 février	Renforcement musculaire	Tapis + serviette+ élastique	Zumba		Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA
	Badminton	Raquette	Badminton	Raquette	
	Découverte de la musculation douce	Serviette	Découverte de la musculation douce	Serviette	

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

Contact : 06.40.41.27.91 / 05.56.22.35.95

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE