

Programme des activités Sport en Buch

| Jour | 9h30 | Matériel | 10h30 | Matériel | Rendez-vous |
|-------------------|-------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|--|
| Samedi 25 février | Renforcement Musculaire | Tapis | Stretching | Tapis | Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA |
| | Marche Nordique 1h30 | | | Bâtons | |
| | | | Découverte de la musculation douce | Serviette | |
| Samedi 04 mars | Step | | Renforcement musculaire | Tapis + poids | Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA |
| | Marche Nordique 1h30 | | | Bâtons | |
| | | | Découverte de la musculation douce | Serviette | |
| Samedi 11 mars | Renforcement musculaire | Tapis + élastique | LIA | | Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA |
| | Marche Nordique 1h30 | | | Bâtons | |
| | | | Découverte de la musculation douce | Serviette | |
| Samedi 18 mars | Zumba | | Renforcement Musculaire | Tapis | Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA |
| | Badminton | Raquette | Stretching | Tapis | |
| | | | Découverte de la musculation douce | Serviette | |
| Samedi 25 mars | Renforcement musculaire | Tapis + poids | Step | | Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA |
| | Marche Nordique 1h30 | | | Bâtons | |
| | | | Découverte de la musculation douce | Serviette | |
| Samedi 01 avril | Cardio | | Renforcement Musculaire | Tapis + élastique | Salle de Gym Plaine des sports G. MOGA |
| | Jogging/renfo | | Marche Nordique | Bâtons | |
| | | | Découverte de la musculation douce | Serviette | |
| Samedi 08 avril | Renforcement musculaire | Tapis | LIA | | Salle Etienne TURPIN Plaine des sports G. MOGA |
| | Badminton | Raquette | Marche Nordique | Bâtons | |
| | | | 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