



# SAINT PALAIS

## ANIMATIONS ESTIVALES

..... Gratuit .....

Offert par la mairie de Saint-Palais-sur-Mer,  
en partenariat avec le Comité Olympique et  
Sportif de Charente-Maritime.

## SPORT BIEN-ETRE

### Juillet - Août 2022

Venez nous retrouver tous les matins sur la plage  
de la Grande Côte (sauf week-end).

**9h30 à 10h30**

**HANDFIT  
LONGE CÔTE  
MARCHE NORDIQUE  
GYMNASTIQUE DOUCE  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**Pensez à amener une bouteille d'eau,  
une serviette et une casquette...**

RENSEIGNEMENTS :

Office de tourisme au 05 46 23 22 58



# ANIMATIONS SPORT BIEN-ÊTRE

## PROGRAMME AOÛT 2022

Lundi      Mardi      Mercredi      Jeudi      Vendredi

1 au 5  
août

Athlétique Club de Saint -Palais

8 au 12  
août

Marche  
nordique  
Longe côte

Renforcement  
musculaire

Gymnastique  
douce

Renforcement  
musculaire

Gymnastique  
douce

15 au 19  
août

Marche  
nordique  
Longe côte

Renforcement  
musculaire

Gymnastique  
douce

Renforcement  
musculaire

Gymnastique  
douce

22 au 26  
août

Marche  
nordique  
Longe côte

Renforcement  
musculaire

Renforcement  
musculaire

Renforcement  
musculaire

Marche  
nordique  
Longe côte