# 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

Ne pas jeter sur la voie publique

# ANIMATIONS SPORT BIEN-ÊTRE

## PROGRAMME AOÛT 2022

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 au 5 août | Marche nordique Longe côte | Renforcement musculaire | | Renforcement musculaire | Gymnastique douce |
| 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 |