

# *Animations estivales Sport Bien-Etre*



**Du 3 juillet au 25 août 2023**

**Du lundi au vendredi  
de 9h30 à 10h30**

**Plage de la Grande Côte**

**Animations gratuites**

Plus d'infos : Office de tourisme au 05 46 08 21 00

**Handfit**

**Longe Côte**

**Marche nordique**

**Gymnastique douce**

**Renforcement musculaire**

**Activité Physique Adaptée**



# ANIMATIONS SPORT BIEN-ETRE

## Programme AOUT 2023

### 31 juillet au 4 août

Lundi : Marche nordique - Longe-Côte  
Mardi : Handfit - Renforcement musculaire  
Mercredi : Renforcement musculaire - Fitness  
Jeudi : Renforcement musculaire - Fitness  
Vendredi : Activité Physique Adaptée

### 7 au 11 août

Lundi : Marche nordique - Longe-Côte  
Mardi : Handfit - Renforcement musculaire  
Mercredi : Activité Physique Adaptée  
Jeudi : Activité Physique Adaptée  
Vendredi : Activité Physique Adaptée

### 14 au 18 août

Lundi : Marche nordique - Longe-Côte  
Mardi : Activité Physique Adaptée  
Mercredi : Renforcement musculaire - Fitness  
Jeudi : Renforcement musculaire - Fitness  
Vendredi : Activité Physique Adaptée

### 21 au 25 août

Lundi : Marche nordique - Longe-Côte  
Mardi : Handfit - Renforcement musculaire  
Mercredi : Activité Physique Adaptée  
Jeudi : Renforcement musculaire  
Vendredi : Activité Physique Adaptée