

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 JUILLET 2023

3 au 7 juillet

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

10 au 14 juillet

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

17 au 21 juillet

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

24 au 28 juillet

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