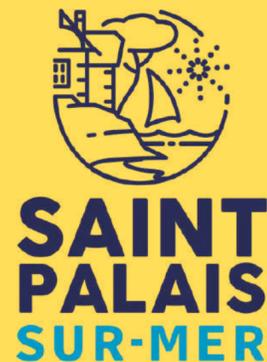


# Animations estivales Sport Bien-Etre



Animations  
gratuites

Du 15 juillet au 23 août 2024

**DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 9H30 À 10H30**

Marche Aquatique - Marche Nordique  
Activité Physique pour Tous  
Activité Physique Adaptée  
Renforcement musculaire  
HandFit  
Fitness



Plus d'infos : Office de tourisme

**05 46 08 21 00**

# ANIMATIONS SPORT BIEN-ETRE

## Programme JUILLET 2024

### 15 au 19 juillet

Lundi : Marche nordique ou Aquatique

Mardi : Activité Physique pour Tous

Mercredi : HandFit

Jeudi : Renforcement musculaire - Fitness

Vendredi : Renforcement musculaire - Fitness

### 22 au 26 juillet

Lundi : Marche nordique ou Aquatique

Mardi : Activité Physique pour Tous

Mercredi : HandFit

Jeudi : Renforcement musculaire

Vendredi : Renforcement musculaire - Fitness

### 29 au 31 juillet

Lundi : Marche nordique ou Aquatique

Mardi : Activité Physique pour Tous

Mercredi : HandFit

## Programme AOÛT 2024

### 1 et 2 août

Jeudi : Activité Physique Adaptée

Vendredi : Activité Physique Adaptée

### 5 au 9 août

Lundi : Marche nordique ou Aquatique

Mardi : Activité Physique pour Tous

Mercredi : Activité Physique pour Tous

Jeudi : Activité Physique Adaptée

Vendredi : Activité Physique Adaptée

### 12 au 16 août

Lundi : Marche nordique ou Aquatique

Mardi : Activité Physique pour Tous

Mercredi : Activité Physique pour Tous

Jeudi : Pas de séance

Vendredi : Activité Physique pour Tous

### 19 au 23 août

Lundi : Marche nordique ou Aquatique

Mardi : Activité Physique pour Tous

Mercredi : Activité Physique pour Tous

Jeudi : Activité Physique pour Tous

Vendredi : Activité Physique pour Tous

### Info Marche Aquatique :

Pensez à vos  
chaussures !  
20 personnes max !  
Soumis aux marées...

