



Animations Estivales

SPORT

BIEN-

ÊTRE

**Animations
Gratuites**



Plage de la Grande Côte

MARCHE AQUATIQUE

MARCHE NORDIQUE

ACTIVITÉS PHYSIQUE POUR TOUS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

FITNESS - ZUMBA



Du 14 juillet au 22 août 2025

DU LUNDI AU VENDREDI

DE 9H30 À 10H30

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

ANIMATIONS SPORT BIEN-ETRE



Programme JUILLET 2025

14 au 18 juillet

Lundi : Marche nordique ou Aquatique
Mardi : Activité Physique pour Tous
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire - Fitness
Vendredi : Activité Physique pour Tous

21 au 25 juillet

Lundi : Marche nordique ou Aquatique
Mardi : Activité Physique pour Tous
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire - Fitness
Vendredi : Activité Physique pour Tous

28 au 31 juillet

Lundi : Marche nordique ou Aquatique
Mardi : Activité Physique pour Tous
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Activité Physique Adaptée

Programme AOUT 2025

1 août

Vendredi : Activité Physique pour Tous

4 au 8 août

Lundi : Marche nordique ou Aquatique
Mardi : Activité Physique pour Tous
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire - Fitness
Vendredi : Activité Physique pour Tous

11 au 15 août

Lundi : Marche nordique ou Aquatique
Mardi : Activité Physique pour Tous
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire - Fitness
Vendredi : Activité Physique pour Tous

18 au 22 août

Lundi : Marche nordique ou Aquatique
Mardi : Activité Physique pour Tous
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire - Fitness
Vendredi : Activité Physique pour Tous

 **Info**
Marche Aquatique :

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

