

arcachon *en* forme

MERCREDI, SAMEDI
& DIMANCHE MATIN

l'hiver

GRATUIT



arcachon en forme

Tous les mercredis,
samedis et
dimanches matins,
**PROFITEZ DE
COURS GRATUITS !**
Pensez à votre serviette
et à votre bouteille d'eau !

Octobre 2017

Samedi

9h30 } Yoga → Mille Potes, 14 allée Bouillaud

9h30 } Taï-chi → Plage Pereire, face à l'av. du Parc Pereire

Dimanche

9h30 } Yoga → Mille Potes, 14 allée Bouillaud (pas de séance les 7 et 8 octobre)

9h30 } Taï-chi → Plage Pereire, face à l'av. du Parc Pereire

10h } Footing → Plage Pereire

11h } Remise en forme → Plage Pereire

Octobre 2017 → **mars** 2018

Mercredi

9h30 } Marche nordique → Départ devant le Tir au Vol (durée 1h)

Novembre 2017 → **mars** 2018

Samedi

9h30 } Yoga et Taï-chi → Mille Potes, 14 allée Bouillaud

Dimanche

 (cf ci-dessous)

9h30 } Yoga et Taï-chi

10h } Footing

11h } Remise en forme

> Du 05/11 au 17/12/17 : cours au Tir au Vol

> Les 23, 24, 30 et 31/12 : pas de cours

> Reprise des cours à la salle omnisports d'Arcachon du 07/01/18 au 04/03/18,
pour cause de travaux à la salle du Tir au Vol.

> Reprise des cours au Tir au Vol le 11/03/18 jusqu'à fin avril 2018.



Les intervenants



Taï-chi : Christian Pain, animateur



Yoga : Roberte Vigneau, professeur



Remise en forme



Footing



Marche aquatique



Marche nordique : Anne-Sophie Menneson, professeur

Ana Carballo et

Anne-Sophie Menneson,
coachs sportifs diplômés d'Etat

Afin que les séances se déroulent dans les meilleures conditions, merci de ne solliciter les professeurs qu'en dehors de leurs cours. Certaines disciplines nécessitent de la concentration, aussi il est demandé à chacun d'en respecter les horaires. Les organisateurs ne sont pas tenus responsables en cas d'incident et recommandent donc à chacun de s'assurer, auprès de son médecin, de sa capacité à pratiquer des activités sportives.