



CÔTE BASQUE
SPORT SANTÉ

VOS RENDEZ-VOUS DE LA FORME

MARS & AVRIL 2019

BIARRITZ EN FORME, 10 ANS !

Gratuits
SANS INSCRIPTION

MARCHES SPORTIVES
ACCESSIBLES À TOUS
Encadrées par des éducateurs sportifs

MARS 2019

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Ven. 01/03	9h30	Saint Jean de Luz, Erromardie	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Sam. 02/03	12h30	Bidart, plage Erretegia	Kryias et Energie	Uhaina Sport Santé
Lun. 04/03	10h00	Phare de Biarritz	Condition training	OKCB
Mar. 05/03	14h00	Anglet, stade Orok Bat	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 06/03	10h00	Biarritz, parking plage Milady	Rando santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 07/03	15h15	Lac Marion, rdv à l'aire de jeux	Marche sportive Chemins des Lacs	USB Fitness
Ven. 08/03	9h30	Biarritz, Lac Mouriscot, Auberge de jeunesse	Marche active	AMA
Sam. 09/03	10h00	Ustaritz, départ du chemin de halage	Marche sportive	Gym Volontaire
Dim. 10/03	10h30	Bidart, parking plage Erretegia	Randonnée/Tonification musculaire	Sportpartner 64
Lun. 11/03	13h00	Biarritz, Cité de l'Océan	Marche sur sable marée basse	Gym Volontaire
Mar. 12/03	9h00	Phare de Biarritz	Marche Active	3A
Mer. 13/03	18h45	Biarritz, Hippodrome des Fleurs	Nordic/Fit	BO Athlétisme
Jeu. 14/03	15h15	Lac Mouriscot, Auberge de jeunesse	Marche sportive	USB Fitness
Ven. 15/03	14h00	Stade Orok Bat	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Sam. 16/03	12h30	Bidart, plage Erretegia	Posture et Equilibre	Uhaina Sport Santé
Lun. 18/03	10h00	Phare de Biarritz	Condition training	OKCB
Mar. 19/03	11h00	Saint-Jean-de-Luz, Grande Plage 45 bd Thiers.	Sauvetage Côtier Adapté	Belharra Watermen Club
Mer. 20/03	10h00	Biarritz, parking plage Milady	Rando santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 21/03	9h00	Biarritz, Cité de l'Océan	Marche nordique	BO Athlétisme
Ven. 22/03	9h30	Bayonne, plaine d'Ansot parking de la Floride	Marche Active	AMA
Sam. 23/03	10h00	Phare de Biarritz	Qi Gong	Kunming
Dim. 24/03	10h30	Biarritz, Cité de l'Océan	Stretching	Sportpartner 64
Lun. 25/03	13h45	Ciboure, rdv de la Capitainerie / Port	Marche sportive & Maman/Nounou poussette	Airosak
Mar. 26/03	11h00	Anglet - Rdv parking des Cavaliers, Promenade de la Barre	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mer. 27/03	10h30	Biarritz, Esplanade du Casino Municipal -Dodin	Marche Active	3A
Jeu. 28/03	12h30	Saint Jean de Luz, Bd Thiers, antenne animation, Grande plage	Beach & Aqua Training	Du Flocon A la Vague
Ven. 29/03	14h00	Anglet, stade Orok Bat	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Sam. 30/03	10h00	Ustaritz, départ du chemin de halage	Marche sportive	Gym Volontaire

MARCHES D'UNE DURÉE D'1H30 - TENUE SPORTIVE ET BOUTEILLE D'EAU CONSEILLÉES

SORTIES ANNULÉES EN CAS DE PLUIE

AVRIL 2019

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Mar. 02/04	9h00	Phare de Biarritz	Mutxiko et Marche Active	3A
Mer. 03/04	18h45	Biarritz, Hippodrome des Fleurs	Nordic'Fit	BO Athlétisme
Jeu. 04/04	15h15	Lac Marion, rdv à l'aire de jeux	Marche sportive Chemins des Lacs	USB Fitness
	18h45	Bidart, Magasin Terre de Running	Sortie running - plaisir de courir ensemble	Terre de running Biarritz en forme
Ven. 05/04	9h30	Bidart, plage Erretegia	Kryias et Energie	Uhaina Sport Santé
Sam. 06/04	10h30	Biarritz, Cité de l'Océan	Cuisses Abdos fessiers	Sportpartner 64
Dim.07/04	Biarriz en Forme : 10 ans, 10 défis ! - Promenoir de la Grande Plage à partir de 10h00			
Mar. 09/04	11h00	Anglet - Parking plage Les Cavaliers Promenade de la Barre	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mer. 10/04	10h00	Biarriz, parking plage Milady	Rando santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 11/04	15h15	Lac Mouriscot, Auberge de jeunesse	Marche sportive	USB Fitness
Ven. 12/04	9h30	Bayonne, plaine d'Ansot, parking de la Floride	Marche Active	AMA
Sam. 13/04	10h00	Ustaritz, départ du chemin de halage	Marche sportive	Gym Volontaire
Lun. 15/04	10h00	Phare de Biarritz	Condition training	OKCB
Mar. 16/04	11h00	Saint-Jean-de-Luz, Grande Plage 45 bd Thiers	Sauvetage Côtier Adapté	Belharrá Watermen Club
Mer. 17/04	9h30	Biarriz, Côte des Basques parking 100 marches, près d'Etchola Bibi	Marche sportive	Gym Volontaire
Jeu. 18/04	9h00	Biarriz, Cité de l'Océan	Marche nordique	BO Athlétisme
Ven. 19/04	14h00	Anglet, Stade Orok Bat	Marche sportive	Les Genêts d'Anglet
Sam. 20/04	10h00	Phare de Biarritz	Qi Gong	Kunming
Lun. 22/04	10h00	Phare de Biarritz	Condition training	OKCB
Mar. 23/04	9h00	Bayonne et alentours (info lieu rdv : 06 61 12 12 80)	Marche sportive et renforcement musculaire urbain	Saint Jean de Luz Ciboure Athlétisme
Mer. 24/04	10h00	Biarriz, parking plage Milady	Rando santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 25/04	12h30	Saint Jean de Luz, Bd Thiers, antenne animation, Grande plage	Beach & Aqua Training	Du Flocon A la Vague
Ven. 26/04	9h30	Biarriz, Lac Mouriscot, Auberge de jeunesse	Marche Active	AMA
Sam. 27/04	10h00	Phare de Biarritz	Qi Gong	Kunming
Lun. 29/04	13h45	Ciboure, Port, devant la Capitainerie	Marche sportive & Maman/Nounou poussette	Airosak
Mar. 30/04	9h00	Phare de Biarritz	Marche Active	3A

BIARRITZ EN FORME, 10 ANS !

DIMANCHE 7 AVRIL 2019



VENEZ PARTICIPER AU RECCORD DES MILLIONS DE PAS

10 DÉFIS SPORT SANTÉ & ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES POUR TOUS !

- Yoga ● Pilates ● Prêts de vélos ● Zumba ● Golf ● Marche nordique ● Slackline ● Foot
- Balades en vélos électriques ● Stand Up Paddle ● Ultimate frisbee ● Plongée ● Test de forme
- Atelier nutrition ● Qi Gong ● Smoocyclette ● Handibasket ● Parcours malvoyants
- Danses ● Aqua gym ● Fitness ● Handfit ● LIA ● Activités Physiques Adaptées ● Karaté
- Cardio Boxe ● Course d'Orientation ● Tai Chi Chuan ● Sophrologie ● Vélo Ecole
- Gym acrobatique pour enfants ● Danses brésiliennes ● Quizz prévention santé ● Eveil Yoga

... et plein d'autres surprises et de défis pour PETITS & GRANDS !

Rendez-vous de 10h à 18h sur le promenoir de la Grande Plage !

Accès gratuits au Phare de Biarritz et la piscine municipale // Route du littoral piétonne

Distribution de podomètres, t-shirts et cadeaux pour les participants aux défis

