

# VOS RENDEZ-VOUS DE LA FORME

JANVIER  
FEVRIER 2020

## MARCHES & ACTIVITÉS SPORTIVES ACCESSIBLES À TOUS

Encadrées par des éducateurs sportifs

**GRATUIT**  
**SANS INSCRIPTION**

Toute l'année, retrouvez le programme de nos activités : [www.cotebasquesportsante.fr](http://www.cotebasquesportsante.fr)



# JANVIER 2019

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Jeu. 02/01	10:00	Anglet - Promenade de la Barre - Chiberta parking du parcours de Santé	Renfo et marche active	Brunocoaching64
Dim. 05/01	10:30	Socoa - route de la Corniche parking camping Juantcho	Rando sentier de la Corniche	Sportpartner64
Lun. 06/01	10:30	Anglet - parking Stade Orok Bat	Marche nordique	Anglet Olympique Omnisport
Mar. 07/01	14:00	Anglet - parking Stade Orok Bat	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 08/01	10:00	Biarritz - parking plage Milady	Rando Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 09/01	09:00	Biarritz - Cité de l'Océan	Marche nordique	BO Athétisme
Ven. 10/01	09:00	Biarritz - Lac Mouriscot - Auberge de Jeunesse	Marche Active	AMA
Sam. 11/01	10:00	Ustaritz - départ chemin de Halage	Marche Sportive	Gym Volontaire
Dim. 12/01	10:00	Biarritz - plage de la Côte des Basques Le Surfing	Eco Marche	Inspire Nature Partners
Lun. 13/01	17:00	Anglet - Parking plage des Cavaliers	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mar. 14/01	09:30	Biarritz - Lac Mouriscot - auberge de jeunesse	Équilibre et Conscience Corporelle	Uhaina Sport santé
Mer. 15/01	10:30	Anglet - 16 rue de Girouette	Initiation Disc Golf	Disc Golf Euskal Herria
Jeu. 16/01	09:00	Biarritz - Cité de l'Océan	Marche nordique	BO Athétisme
Ven. 17/01	09:00	Biarritz - Phare	Pilates et Marche	Studio Biarritz Omnisport
Sam. 18/01	11:00	Bidart - Rue Tutilenia (derrière la boulangerie la Licorne)	Équilibre et Conscience Corporelle	Uhaina Sport santé
Dim. 19/01	10:30	Biarritz - Cité de l'Océan	Tonification musculaire accessible à tous	Sportpartner64
Lun. 20/01	10:00	Biarritz - Phare	Condition training	OKCB
Mar. 21/01	14:00	Anglet - parking Orok Bat	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 22/01	10:00	Biarritz - parking plage Milady	Rando Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 23/01	17:00	Ascaïn - Rendez-vous parking Aire de jeu et de pique-nique Pont Romain	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Ven. 24/01	09:00	Anglet - Esplanade Espace de l'Océan Chambre d'Amour	Marche Active	AMA
Sam. 25/01	10:00	Ustaritz - départ chemin de Halage	Marche Sportive	Gym Volontaire
Lun. 27/01	10:00	Biarritz - Phare	Condition training	OKCB
Mar. 28/01	16:00	Cambo-Les-Bains - devant la salle Denentzat	Parcours de Santé	Gym Danse Equilibre
Mer. 29/01	13:30	Biarritz - Lac Marion - entrée aire de jeux	Marche sportive	UBS Fitness
Jeu. 30/01	09:00	Guethary - Chemin du Trinquet Parking résidence Vacanciel	Marche sportive	GV
Ven. 31/01	09:00	Biarritz - Phare	Marche sportive	3A

**SORTIES ANNULÉES EN CAS DE MAUVAIS TEMPS : FORTE PLUIE / ORAGE / VENTS VIOLENTS**

Plus d'infos sur : [www.cotebasquesportsante.fr](http://www.cotebasquesportsante.fr)

# FEVRIER 2019

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Sam. 01/02	11:00	Bidart - Rue Tutlenia (derrière la boulangerie la Licorne)	Équilibre et Conscience Corporelle	Uhaina Sport santé
Dim. 02/02	11:00	Hendaye plage - office de tourisme	Tonification musculaire accessible à tous	Sportpartner64
Lun. 03/02	17:00	Anglet - Parking plage des Cavaliers	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mar. 04/02	14:00	Anglet - parking Orok Bat	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 05/02	10:00	Biarritz - parking plage Milady	Rando Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 06/02	09:00	Biarritz - Cité de l'Océan	Marche nordique	BO Athétisme
Ven. 07/02	09:00	Lac Mouriscot - auberge de jeunesse	Marche Active	AMA
Sam. 08/02	10:00	Ustaritz - départ chemin de Halage	Marche Sportive	Gym Volontaire
Dim. 09/02	10:00	Biarritz - Le Phare	Eco Marche	Inspire Nature Partners
Lun. 10/02	10:00	Biarritz - Le Phare	Condition training	OKCB
Mar. 11/02	17:00	Ascain - Rendez-vous parking Aire de jeu et de pique-nique Pont Romain	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mer. 12/02	10:30	Biarritz - Esplanade de la Grande Plage Biarritz face Dodin	Pilates et Marche	Studio Biarritz Omnisport
Jeu. 13/02	09:00	Biarritz - Cité de l'Océan	Marche nordique	BO Athétisme
Ven. 14/02	09:00	Anglet - Esplanade Espace de l'Océan Chambre d'Amour	Marche Active	AMA
Sam. 15/02	11:00	Anglet - Chiberta - départ parcours santé (221 promenade de la Barre)	Marche Nordique	Uhaina Sport santé
Dim. 16/02	10:30	Socoa - route de la Corniche parking camping Juantcho	Rando sentier de la Corniche	Sportpartner64
Lun. 17/02	10:30	Anglet - parking Stade Orok Bat	Marche nordique	Anglet Olympique Omnisport
Mar. 18/02	14:00	Anglet - parking Stade Orok Bat	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 19/02	10:00	Biarritz - parking plage Milady	Rando Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 20/02	09:00	Biarritz - Cité de l'Océan	Marche sportive	Gym Volontaire
Ven. 21/02	09:00	Biarritz - Phare	Gym Active	3A
Sam. 22/02	10:00	Ustaritz - départ chemin de Halage	Marche Sportive	Gym Volontaire
Dim. 23/02	10:30	Biarritz - Cité de l'Océan	Stretching dynamique accessible à tous	Sportpartner64
Lun. 24/02	10:30	Anglet - parking Stade Orok Bat	Marche nordique	Anglet Olympique Omnisport
Mar. 25/02	15:00	Bayonne - Parking la Floride - Chemin de Halage	Circuit training	Corps à coeur
Mer. 26/02	10:30	Anglet - 16 rue de Girouette	Initiation Disc Golf	Disc Golf Euskal Herria
Jeu. 27/02	10:00	Anglet - avenue de la Barre parking du parcours de Santé	Renfo et marche active	Brunocoaching64

TENUE SPORTIVE ET GOURDE D'EAU CONSEILLÉE



CÔTE BASQUE  
SPORT SANTÉ

# LA SÉDENTARITÉ EST UN COMPORTEMENT À RISQUE SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

CÔTE BASQUE SPORT SANTÉ VOUS PROPOSE  
UN PROGRAMME DE REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE<sup>1</sup>



EN 12 SEMAINES



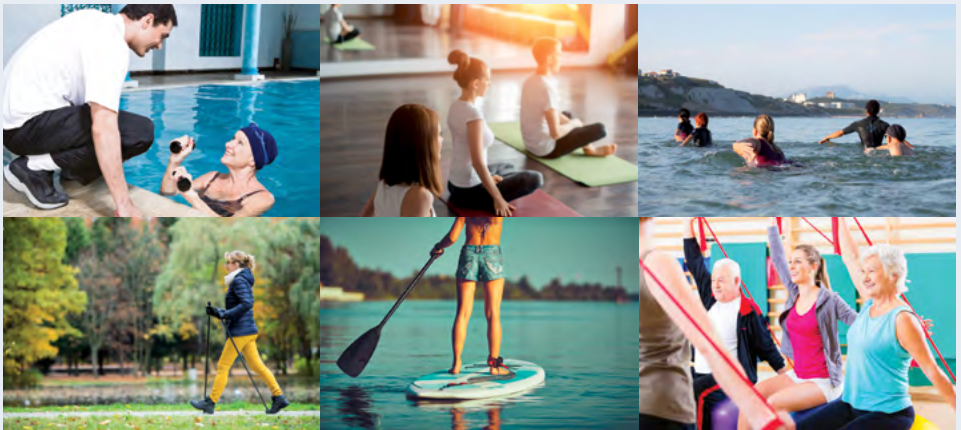
POUR 10 EUROS<sup>2</sup>

## COMMENT ÇA MARCHE ?

**ÉTAPE 1** > Parlez-en à votre médecin

**ÉTAPE 2** > Côte Basque Sport Santé réalisera avec vous un bilan personnalisé

**ÉTAPE 3** > 12 semaines d'activités physiques encadrées par un **éducateur sportif** spécifiquement formé.



Plus d'informations au 06 17 06 67 56 – mail : [cotebasquesportsante@gmail.com](mailto:cotebasquesportsante@gmail.com)

- 1 | Marche nordique • Natation et Aquaforme • Renforcement musculaire, stretching, Pilates • Marche Active et Gym Active • Randonnée pédestre  
Gym, stretching, aquagym, Pilates • Surf et SUP • Qi Gong • Renforcement musculaire / entretien de la condition physique • Marche Aquatique
- 2 | Gratuit pour les patients bénéficiant de la CMU

[www.cotebasquesportsante.fr](http://www.cotebasquesportsante.fr)