

# VOS RENDEZ-VOUS DE LA FORME

ÉTÉ 2021

## 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)



# PROGRAMME ÉTÉ 2021

Les rendez-vous de la forme durent 1h30, ils sont gratuits, accessibles à tous et sont animés par une professionnelle de l'activité physique adaptée de l'association Côte Basque Sport Santé.

Retrouvez toutes les informations utiles sur les rendez-vous de la forme et le sport sur ordonnance sur notre site internet [www.cotebasquesportsante.fr](http://www.cotebasquesportsante.fr)

## JUILLET 2021

Jour	Heure	Lieu	Activité
Mardi 06.07	14h30	Bayonne, plaine d'Ansot, parking de la Floride, devant la passerelle	Activités physiques adaptées
Judi 15.07	15h00	Anglet, plage de la Barre, devant la patinoire	Marche Active
Mercredi 21.07	14h00	Biarritz, parking de la Milady, devant l'aire de jeux	Gym d'entretien
Mardi 27.07	15h00	Bayonne, plaine d'Ansot, parking de la Floride, devant la passerelle	Cardio

## AOÛT 2021

Jour	Heure	Lieu	Activité
Mercredi 04.08	14h30	Biarritz, lac Mouriscot devant l'auberge de jeunesse	Marche et Tonification
Mardi 10.08	10h30	Anglet, plage des Cavaliers, devant les Coconuts	Renforcement / Stretching
Mercredi 18.08	15h00	Bayonne, plaine d'Ansot, parking de la Floride, devant la passerelle	Gym d'entretien
Mardi 24.08	10h30	Biarritz, lac Marion	Activités physiques adaptées
Mardi 31.08	10h00	Anglet, plage du VVF, devant le Lagunak	Marche Active

- **APA** : les activités physiques adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques basé sur le travail de la condition physique (force, souplesse, équilibre et coordination) de façon ludique. La pratique est adaptée aux pathologies et aux capacités de chaque personne donc accessible à tous.
- **Marche Active** : Activité basée sur l'entretien cardiaque, en travaillant le souffle et l'endurance et permettant un renforcement musculaire global.
- **Gym d'entretien** : Exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, afin d'améliorer la posture et l'équilibre et d'apporter un bien être général.

TENUE SPORTIVE ET GOURDE D'EAU CONSEILLÉE

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

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