

# VOS RENDEZ-VOUS DE LA FORME

RENTRÉE 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 RENTRÉE 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)

## SEPTEMBRE 2021

Jour	Heure	Lieu	Activité
Mardi 07.09	14h30	Biarritz, lac Marion, entrée nord	Cardio
Mercredi 15.09	14h30	Bayonne, plaine d'Ansot, parking de la Floride devant la passerelle	Marche Active
Mardi 21.09	14h30	Anglet, plage des Cavaliers, devant le restaurant Coconuts	APA
Dimanche 26.09	10h	Anglet, plage de la Barre, devant la patinoire	Eco Marche
Mercredi 29.09	14h30	Anglet, plage de la Barre, devant la patinoire	Marche et Tonification

## OCTOBRE 2021

Jour	Heure	Lieu	Activité
Mardi 05.10	14h30	Bayonne, plaine d'Ansot, parking de la Floride devant la passerelle	Gym d'entretien
Dimanche 10.10	10h	Bidart, plage de l'Uhabia, devant le restaurant Bleu, Blanc,Jaune	Eco Marche
Mardi 12.10	14h00	Biarritz, lac Marion, entrée Nord	Renforcement / Stretching
Mardi 19.10	14h30	Anglet, plage du VVF, devant la cabane du Lagunak	Marche Active
Mardi 26.10	14H00	Anglet, plage des Cavaliers, devant le restaurant Coconuts	APA

- **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.
- **Eco Marche** : Activité de nettoyage citoyen qui combine de la marche, des activités physiques diverses et le ramassage de déchets.

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)