

Temps Libre Multisports (Adultes)

Les Mercredis matin

Dates	Activités sportives	Lieux de rendez-vous	Heures d'activités
20, 27 septembre et 4 octobre.	Canoë-kayak	Base nautique Port de Biganos	9h30-11h30
11, 18 octobre et 8 novembre.	Tennis	Courts de tennis Rue de la verrerie	9h30-11h30
15, 22 et 29 novembre.	Badminton	Ancienne salle des sports Rue de la verrerie	10h30-12h30
6, 13 et 20 décembre.	Athlétisme (Marche Nordique)	Piste d'athlétisme dans le Parc Lecoq	9h30-11h30
10, 17 et 24 janvier.	Tai-chi	Dojo Rue pierre de Coubertin	10h00-11h30
31 janvier, 7 et 28 février.	Tennis de table	Place du château d'eau	9h30-11h30
7, 14 et 21 mars.	Step / Renforcement musculaire	Salle tribunes terrain d'honneur	10h00-11h30
28 mars, 4 et 25 avril.	Randonnée pédestre	Base nautique Port de Biganos	9h30-11h30
2, 9 et 16 mai.	Randonnée vélo	Base nautique Port de Biganos	9h30-11h30
23, 30 mai et 6 juin.	Canoë-kayak	Base nautique Port de Biganos	9h30-11h30

Pour toutes les activités, prévoir une tenue adaptée, une paire de chaussures de sport et une bouteille d'eau.

Pour les sports se pratiquant en salle, une paire de tennis propre est indispensable.

Pour le canoë-kayak, savoir nager est obligatoire, prévoir des vieilles baskets, un vêtement de pluie et des affaires de rechange.

Inscription obligatoire au maximum le jeudi précédant la date voulue pour la carte de 10 séances.

En cas d'absence nous vous demandons de bien vouloir contacter le

Service Jeunesse, Sport, Vie Associative au 06 73 27 22 95