

# Temps Libre Multisports (Adultes)

## Les Mercredis matin

Dates	Activités sportives	Lieux de rendez-vous	Heures d'activités
19, 26 septembre et 3 octobre.	Tennis	Courts de tennis Rue de la verrerie	9h30-11h30
10, 17 octobre et 7, 14 novembre.	Randonnée pédestre	Base nautique Port de Biganos	9h30-11h30
21, 28 novembre et 5 décembre.	Tai-chi	Dojo Rue pierre de Coubertin	10h00-11h30
12, 19 décembre et 9 janvier.	Badminton	Ancienne salle des sports Rue de la verrerie	10h30-12h30
16, 23 et 30 janvier.	Tennis de table	Place du château d'eau	9h30-11h30
6, 13 février et 6 mars.	Step / Renforcement musculaire	Salle tribunes terrain d'honneur	10h00-11h30
13, 20 et 27 mars et 3 avril.	Athlétisme (Marche Nordique)	Base nautique Port de Biganos	9h30-11h30
10 avril et 15, 22 mai.	Randonnée vélo	Base nautique Port de Biganos	9h30-11h30
29 mai et 5, 12 juin.	Canoë-kayak	Base nautique Port de Biganos	9h30-12h00

**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 Sport, Animation, Vie Associative au 06 73 27 22 95**