

# Temps Libre Multisports (Adultes)

## Les mercredis matin

Début des inscriptions le  
mardi 01 septembre 2020

Dates	Activités sportives	Lieux de rendez-vous	Heures d'activités
16, 23, 30 septembre	Tennis	Courts de tennis Rue de la verrerie	9h30-11h30
07, 14 octobre 04 novembre	Marche nordique	Base nautique Port de Biganos	9h30-11h30
18, 25 novembre 02 décembre	Tai-chi	Dojo Rue pierre de Coubertin	10h00-11h30
09, 16 décembre 06 janvier	Badminton	Ancienne salle des sports Rue de la verrerie	10h30-12h30
13, 20, 27 janvier	Tennis de table	Salle multisports Plaine des sports	9h30-11h30
03, 24 février 03 mars	Step / Renforcement musculaire	Salle tribunes terrain d'honneur	10h00-11h30
10, 17, 24 mars	Pelote basque	Mur à gauche Plaine des sports	10h00-12h00
31 mars 07, 28 avril	Tir à l'arc	Parc Lecoq	9h30-11h30
05, 12, 19 mai	Randonnée vélo	Base nautique Port de Biganos	9h30-11h30
26 mai 02, 09 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.

### Renseignements et inscriptions :

Service Vie Citoyenne, Vie Sportive, Vie Associative

Maison des associations 10 rue Georges-Clémenceau

Numéro : 06 73 27 22 95 / courriel : [educateur@villedebiganos.fr](mailto:educateur@villedebiganos.fr)