

SPORT l'été

Envie de bouger sans partir à l'autre bout du monde ? Envie de découvrir des activités et des sites naturels à côté de chez vous ?

Avec « Sport l'été », découvrez des activités sportives et d'entretien, tout le mois de juillet. Vous pouvez choisir de faire une activité en particulier ou plusieurs selon vos envies et vos disponibilités.

Pas d'adhésion préalable. Vous ne payez que les activités que vous faites (voir programme).

Le programme des activités

Rando*

du 26 juin au 27 juillet 2017

Date	Horaire*	Activité	Tarif
Lundi 26 juin	8h40 - 14h	Rando avec pique-nique, Étang de Cousseau, Lacanau	5 €
Lundi 3 juillet	8h40 - 14h	Rando avec pique-nique, Budos	5 €
Lundi 10 juillet	8h40 - 14h	Rando avec pique-nique, Claouey, le bassin et les dunes	5 €
Lundi 10 juillet	8h40 - 14h	Rando avec pique-nique, Lac de Cazaux à Cazaux	5 €
Jeudi 27 juillet	17h - ?	Rando avec pique nique partagé en soirée Domaine de Certes	5 €

Les randos

Les randos durent environ 3 heures et finissent avec un pique-nique (non-fourni, à porter dans le sac à dos). Elles se trouvent dans les beaux sites de plein air de proximité, la plupart du temps ombragées, souvent près de l'eau. La dernière, en soirée est avec le principe du pique-nique partagé.

Les marches*

Date	Horaire*	Activité	Tarif
Mercredi 28 juin	8h40 - 10h45	«Petite Marche» au Bois de la Princesse, Pessac	4 €
Mercredi 5 juillet	8h40 - 10h45	«Petite Marche» aux Sources de Monsalut, Cestas	4 €
Mercredi 12 juillet	8h40 - 10h45	«Petite Marche» le long de l'eau Bourde et Bois de Canèjan	4 €
Mercredi 19 juillet	8h45 - 10h45	«Petite Marche» le long du Ribeyrot, Cestas	4 €
Mercredi 26 juillet	8h45 - 10h45	«Petite Marche» Chemins inédits du Bourgailh, Pessac	4 €

Les « petites marches »

Les petites marches durent 1h30 et se passent dans les jolis bois de proximité. - À la fraîche.

*Heures départ et arrivée du Château Bellegrave

Marche nordique*

Date	Horaire*	Activité	Tarif
Lundi 24 juillet	8h40 - 10h45	Marche nordique allure modérée, Mandavit	4 €

La marche nordique

est une marche active, qui implique tous les muscles du corps. Elle se pratique avec 2 bâtons qui rythment le pas et donnent une énergie de propulsion vers l'avant. - À la fraîche.

Activités d'entretien

Date	Horaire	Activité	Tarif
Les mardis	9h - 10h	Pilates	4 €
	10h - 11h	Étirement du dos	4 €
	9h - 10h	Gym Douce	4 €
	10h - 11h	Gym d'entretien	4 €
	11h - 11h50	Stretching	4 €
* Gym d'entretien et stretching ensemble = 7 €			
Les jeudis	9h - 10h	Pilates	4 €
	10h - 11h	Renforcement musculaire	4 €
	11h - 11h50	Stretching	4 €
	10h30 - 11h30	Étirement du dos	4 €
* Renforcement musculaire et stretching ensemble = 7 €			

Badminton

Date	Horaire	Activité	Tarif
Les jeudis	9h - 10h15	Badminton	4 €

Activités de plein air*

Date	Horaire*	Activité	Tarif
Vendredi 30 juin	9h15 - 14h	Accrobranches	18 €
Vendredi 7 juillet	9h - 12h	Équitation	25 €
Vendredi 21 juillet	10h - 15h	Paddle	18 €

Précisions sur les activités de plein air :

Accrobranches - le vendredi 30 juin

Après une initiation à la sécurité près du sol, chacun évolue sur les parcours suspendus dans les arbres attaché avec un baudrier. Différents parcours avec des différents niveaux qui permettent de rendre l'activité accessible à tous sauf pour ceux qui souffrent du vertige !! La pratique se fait sous votre responsabilité.

Equitation - le vendredi 7 juillet

Après une initiation des bases dans le manège, une balade dans le bois de Romainville.

Le Paddle - le vendredi 21 juillet

Après une petite initiation aux techniques de base, une balade dans les recoins sauvages du Lac. Savoir nager est obligatoire ! La pratique se fait sous votre responsabilité.