

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 25 juin au 26 juillet 2018

Date	Horaire*	Activité	Tarif
Lundi 25 juin	8h40 - 14h	Rando avec pique-nique, Virelade	5 €
Lundi 2 juillet	8h40 - 14h	Rando avec pique-nique, Étang de Cousseau, Lacanau	5 €
Lundi 9 juillet	8h40 - 14h	Rando avec pique-nique, Les côtes de Bordeaux	5 €
Lundi 16 juillet	8h40 - 14h	Rando avec pique-nique, Lac de Lacanau	5 €
Jeudi 26 juillet	17h - ?	Rando avec pique nique partagé en soirée Arès, canal de Lèges	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. La dernière, en soirée est avec le principe du pique-nique partagé.

Les marches*

Date	Horaire*	Activité	Tarif
Mercredi 27 juin	8h40 - 10h45	«Petite Marche» au Bois de la Princesse, Pessac	4 €
Mercredi 4 juillet	8h40 - 10h45	«Petite Marche» aux Sources de Monsalut, Cestas	4 €
Mercredi 11 juillet	8h40 - 10h45	«Petite Marche» le long de l'eau Bourde et Bois de Canéjan	4 €
Mercredi 18 juillet	8h45 - 10h45	«Petite Marche» le long du Ribeyrot, Cestas	4 €
Mercredi 25 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 23 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 €

Date	Horaire	Activité	Tarif
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 29 juin	14h00 - 21h	Kayak de mer Le Teich/Bassin d'Arcachon	30 €
Vendredi 6 juillet	8h45 - 15h	Canot - Bassin d'Arcachon - Cassy	20 €
Vendredi 13 juillet	9h - 15h	Canoë - Le Ciron, Bommès	16 €
Vendredi 20 juillet	9h - 15h	Pirogue - Ile aux Oiseaux	35 €

Précisions sur les activités de plein air :

Le kayak de mer - Vendredi 29 juin

Le kayak de mer est un bateau long et fin, moins stable qu'un canoë. La séance est animée par un animateur Brevet d'Etat. Nous profitons de la marée pour faire le tour du Delta du Bassin d'Arcachon (Canal du Teich-Fond du Bassin-Le Leyre). Pic-nic au coucher du soleil.

Canot - Vendredi 6 juillet

Avec un moniteur, nous coordonnerons nos efforts pour avancer à coup de pagaie. Du Grand Piquey aux Cabanes Tchanquées sur l'île aux Oiseaux.

Le canoë - Vendredi 13 juillet

Le canoë se pratique à deux dans des bateaux ouverts et stables. Nous descendons le Ciron au fil de l'eau pour admirer la nature coté rivière.

Pirogue (ancien voilier à avirons)

Vendredi 20 juillet

Découvrez les joies de hisser les voiles sur un ancien voilier à 18 places Partant du port de Cassy vers de l'île aux Oiseaux.