

PROGRAMME
D'OCTOBRE A AVRIL 2012

arcachon *en* forme



Cours gratuits

Tous les samedis et dimanches matins

Plage Pereire

Face à l'avenue du Parc Pereire

Tir au vol, avenue du Parc

Tennis Club, 7 avenue du Parc

Tai-chi, yoga, footing, remise en forme, marche nordique...

Tél. 05 57 52 97 97 - www.arcachon.com

Mairie  Arcachon

arcachon en forme

Tous les samedis & dimanches matins,
profitez de cours gratuits !

Programme octobre 2011

• Les samedis

9h30 Taï-chi / Yoga (plage Pereire et Tennis Club)

• Les dimanches

9h30 Taï-chi / Yoga (plage Pereire ou Tennis Club)

10h Footing / marche nordique (plage Pereire)

11h Remise en forme (plage Pereire)

Pas de cours de yoga les week-ends du 1^{er}/2 et 9/10 octobre.

Programme novembre à avril 2012

• Les samedis

9h30 Taï-chi / Yoga (Tir au Vol et Tennis Club)

• Les dimanches

9h30 Taï-chi / Yoga (Tir au Vol ou Tennis Club)

10h Footing / marche nordique (départ du Tir au Vol)

11h Remise en forme (Tir au Vol)

Pas de cours les week-ends du 24/25 décembre et 31/1^{er} janvier.

Pas de cours de yoga le 15 janvier 2012.

Les intervenants

- Taï-chi, Christian Pain - animateur Taï-chi
- Yoga, Roberte Vigneau - Professeur de Yoga
- Remise en forme - footing - marche nordique
Anne-Sophie Menneson - Coach sportif diplômé d'Etat
Flore Echinard - Coach sportif diplômé d'Etat

Afin que les séances se déroulent dans les meilleures conditions, merci de ne solliciter les professeurs qu'en dehors de leurs cours. Certaines disciplines nécessitent de la concentration, aussi il est demandé à chacun d'en respecter les horaires. Les organisateurs ne sont pas tenus responsables en cas d'incident et recommandent donc à chacun de s'assurer, auprès de son médecin, de sa capacité à pratiquer des activités sportives.

Pensez à votre serviette
et votre bouteille d'eau !

Service Communication Mairie Arcachon 2012 - © photos : Getty image - Fablia - Isobphoto - Ne pas jeter sur la voie publique