

# arcachon<sup>IBA</sup> *en* forme

SAMEDI &  
DIMANCHE  
MATIN

*l'été*

GRATUIT

PLAGE PEREIRE



[www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr)

Mairie  Arcachon

# arcachon en forme

Tous les samedis et dimanches matins, PROFITEZ DE COURS GRATUITS !

Pensez à votre serviette et à votre bouteille d'eau !

**MAI 2018**

## Les mercredis

9h30 } Marche nordique

--- départ devant le Tir au Vol (durée 1h)

## Les samedis

9h30 } Yoga --- Mille Potes, 14 allée Bouillaud

9h30 } Tai-chi --- Plage Pereire,  
face à l'avenue du Parc Pereire

## Les dimanches

9h30 } Yoga --- Mille Potes, 14 allée Bouillaud

9h30 } Tai-chi --- Plage Pereire,  
face à l'avenue du Parc Pereire

10h } Footing --- Plage Pereire,  
face à l'avenue du Parc Pereire

11h } Remise en forme --- Plage Pereire,  
face à l'avenue du Parc Pereire

**JUIN 2018**

## Les samedis

9h30 } Yoga --- Mille Potes, 14 allée Bouillaud

9h30 } Tai-chi --- Plage Pereire,  
face à l'avenue du Parc Pereire

## Les dimanches

9h30 } Yoga --- Mille Potes, 14 allée Bouillaud

9h30 } Tai-chi --- Plage Pereire,  
face à l'avenue du Parc Pereire

10h } Footing --- Plage Pereire,  
face à l'avenue du Parc Pereire

11h } Remise en forme --- Plage Pereire,  
face à l'avenue du Parc Pereire

12h } Marche aquatique --- Plage Pereire,  
face à l'avenue du Parc Pereire

de **JUILLET** à **SEPTEMBRE 2018**

## Les samedis

--- Plage Pereire, face à l'avenue du Parc Pereire

9h30 } Yoga

9h30 } Tai-chi

## Les dimanches

--- Plage Pereire, face à l'avenue du Parc Pereire

9h30 } Yoga

9h30 } Tai-chi

10h } Footing

11h } Remise en forme

12h } Marche aquatique

GRATUIT



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 participants doivent vérifier auprès de leur médecin leur aptitude à pratiquer les activités proposées. L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas d'accident de quelque nature que ce soit.

Tél : 05 57 52 97 97 - [www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr)

Mairie  Arcachon