



CARTE SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

ANNÉE 2025-2026

Inscriptions à partir du 23 juin 2025



Inscriptions auprès de l'Espace familles

12 rue Paul Bert, 33500 Libourne

Nouveau cette année : possibilité d'inscription
en ligne sur l'espace Citoyens

Renseignements auprès de la Maison Sport Santé

3 rue Etienne Sabatié 05 57 25 66 77

La Maison du Sport Santé propose une carte « Sport Santé Bien Être » accessible à toutes les personnes adultes à la recherche d'activités physiques, éloignées de la pratique ou sédentaires. L'adhésion à cette carte « Sport Santé bien être » s'effectue auprès de l'Espace Familles. Tarifs : 39 € pour les Libournais et 53 € pour les non Libournais. Le tarif est susceptible d'évolution au regard des décisions tarifaires municipales.

PROGRAMME HEBDOMADAIRE

LUNDI

10h30 > 11h30 Gym douce Salle Legendre

MERCREDI

10h > 11h Activité physique Mémoire Équilibre
Salle Legendre

11h > 12h Activité physique Mémoire Équilibre
Salle Legendre

16h30 > 17h30 Tennis de table Gymnase des Dagueys

VENDREDI

9h30 > 10h30 Marche douce - Dagueys

10h et 11h Padel - Tennis Club

14h30 Marche Nordique - 5 km (Accueil 14h15)

MARDI

10h > 11h Stretching - Centre de loisirs maternel
17h30 > 18h30 Circuit training - Gymnase des Dagueys
18h > 20h Dragon Boat - Pôle nautique des Dagueys

JEUDI

8h30 > 9h15 et 9h15 > 10h AquaForm - La Calinésie
16h > 17h Danse / Step - Salle Clémenceau
16h30 > 17h30 Multi sports - Gymnase Mamère
17h > 18h Gym douce - Salle annexe Clémenceau

SAMEDI

9h30 > 12h Marche Nordique - 10km (Accueil 9h15)

Multi Sport : cycle de sports collectifs : basket, badminton, pickle ball etc.

Stretching : Par le biais d'exercices doux il permet d'augmenter la souplesse générale du corps, de renforcer l'élasticité et la tonicité des muscles, des tendons et des ligaments.

Dragon Boat : Activité nautique et collective qui permet d'améliorer les capacités cardio-respiratoires.

Activité physique Mémoire Équilibre : Gymnastique douce pour améliorer l'équilibre, la coordination et la mémoire.

Tennis de Table : Une activité complète pour entretenir les réflexes et améliorer l'équilibre.

AquaForm : Mouvement de renforcement musculaire dans le milieu aquatique.

Danse/Step : Mouvements chorégraphiés au rythme de la musique pour bouger en s'amusant.

Circuit Forme : Enchainement de différents exercices de renforcement musculaire entrecoupés d'une courte période de repos.

Padel Tennis : Sport de raquette collectif, mélange de tennis et de squash.

Marche Nordique : Marche active avec des batons qui allie amélioration de l'endurance et renforcement musculaire global du corps.

Pour connaître les lieux de rdv, merci de vous référer au programme.