

CARTE SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

ANNÉE 2023-2024
Inscriptions à partir du 21 août 2023



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 : 36 € pour les Libournais et 49 € pour les non Libournais.
Le tarif est susceptible d'évolution au regard des décisions tarifaires municipales.

PROGRAMME HEBDOMADAIRE

MARDI

- 10 h >>** Stretching (étirements) / Yoga - Mille clubs
- 17 h 30 >>** Circuit Forme (gym / renforcement musculaire) -
Pôle nautique des Dagueys

JEUDI

- 9 h et 9 h 45 >>** Aquagym - La Calinésie (Dagueys)
- 11 h >>** Longe côte (marche et exercices dans l'eau) / Stretching (étirements)
Mille clubs ou plage des Dagueys
- 16 h 30 >>** Circuit Forme (gym / renforcement musculaire) - Gymnase Kany

VENDREDI

- 10 h 30 et 11 h 30 >>** Padel (raquette) - Tennis Club
- 14 h - 17 h >>** Marche Nordique (environ 10 km)

SAMEDI

- 9 h 15 - 12 h >>** Marche Nordique (environ 10 km)

Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace familles

12 rue Paul Bert, 33500 Libourne

Téléphone : 05 57 55 55 22

