



CÔTE BASQUE
SPORT SANTÉ

VOS RENDEZ-VOUS DE LA FORME

ÉTÉ 2018

GRATUITS
SANS INSCRIPTION

MARCHES SPORTIVES
ACCESSIBLES À TOUS



Plus d'infos sur : www.cotebasquesportsante.fr
ou sur notre page facebook Côte Basque Sport Santé

Juillet 2018

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Lun. 02/07	8h30	Anglet, Le pignada, Parking parcours santé, 221, promenade de la Barre	Marche en pleine conscience	Uhaina Sport Santé
Mar. 03/07	7h00	Anglet, La Barre, Entrée du Parc Izadia	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 04/07	9h00	Anglet, Stade de Girouette	Marche et Initiation Disc Golf	Euskal Disc Golf
Jeu. 05/07	10h00	Phare de Biarritz	Qi Gong	Kunming
Ven. 06/07	9h00	Biarritz, Parking plage de la Milady, côté club de surf et poste de secours	Marche Active	3A
Sam. 07/07	10h30	Ustaritz, Chemin Leihorrondo, Parking départ du chemin de halage	Marche Sportive	GV Ustaritz
Lun. 09/07	14h30	Boucau, Bois de Guillou - Rv à l'entrée du bois au porche ouest rue Georges Politzer	Marche santé	Cadence Form'
Mar. 10/07	8h30	Biarritz, Côte des Basques, poste MNS	Marche aquatique / beach training	Du Flocon A la Vague
Mer. 11/07	9h00	Lac Marion, Entrée Nord	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Jeu. 12/07	10h00	Phare de Biarritz	Qi Gong	Kunming
Ven. 13/07	18h00	Biarritz, Lac Mouriscot, auberge de jeunesse	Marche Active	AMA
Sam. 14/07	10h30	Ustaritz, Chemin Leihorrondo, Parking départ du chemin de halage	Marche Sportive	GV Ustaritz
Lun. 16/07	14h30	Boucau, Bois de Guillou - Rv à l'entrée du bois au porche ouest rue Georges Politzer	Marche santé	Cadence Form'
Mar. 17/07	18h30	Anglet, La Barre, Entrée du Parc Izadia	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 18/07	9h00	Biarritz, rendez-vous parking plage Milady	Marche Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 19/07	10h00	Phare de Biarritz	Qi Gong	Kunming
Ven. 20/07	9h00	Anglet, Parking de l'Espace de l'Océan, Chambre d'Amour	Marche Active	AMA
Sam. 21/07	19h15	Bidart, Parking d'Erretegia	Marche Respiration et Oxygénation	Uhaina Sport Santé
Dim. 22/07	9h30	Biarritz, Cité de l'Océan	Cross training pour tous	Sport Partner 64
Lun. 23/07	9h00	Phare de Biarritz	Condition training	OKCB
Mar. 24/07	10h00	Boucau (Infos : 06 24 33 23 71)	Marche sportive	GV Aviron Bayonnais
Mer. 25/07	8h30	Biarritz, Départ du parking des 100 marches, Etxola Bibi	Marche sportive	Gym Volontaire
Jeu. 26/07	8h30	Anglet, La Barre - Rdv devant l'entrée de la patinoire	Marche Proprioceptive	Uhaina Sport Santé
Ven. 27/07	18h00	Biarritz, Lac Marion entrée Nord	Marche Active	3A
Sam.28/07	9h45	Phare de Biarritz	Yoga de l'équilibre	Madhura Yoga
Lun. 30/07	9h00	Phare de Biarritz	Condition training	OKCB
Mar. 31/07	10h00	Tarnos (Infos : 06 24 33 23 71)	Marche sportive	GV Aviron Bayonnais

MARCHES D'UNE DURÉE D'1H30 - TENUE SPORTIVE ET BOUTEILLE D'EAU CONSEILLÉES

SORTIES ANNULÉES EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

(En cas de doute, écrivez-nous sur notre page Facebook)

Août 2018

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Mer. 01/08	9h00	Anglet, Stade de Girouette	Marche et Initiation Disc Golf	Euskal Disc Golf
Jeu. 02/08	10h00	Phare de Biarritz	Qi Gong	Kunming
Ven. 03/08	18h00	Biarritz, Lac Mouriscot, auberge de jeunesse	Marche Active	AMA
Dim. 05/08	9h30	Biarritz, Cité de l'Océan	Stretching	Sport Partner 64
Lun. 06/08	9h00	Phare de Biarritz	Condition training	OKCB
Mar. 07/08	8h30	Biarritz, Côte des Basques, poste MNS	Marche aquatique / beach training	Du Flocon A la Vague
Mer. 08/08	8h30	Ondres, esplanade de la plage	Qi Gong	Arpita
Jeu. 09/08	15h15	Chemins des deux lacs, Départ Lac Marion Rdv aire de Jeux	Marche sportive	USB Fitness
Ven. 10/08	9h00	Biarritz, Parking plage de la Milady, côté club de surf et poste de secours	Marche Active	3A
Lun. 13/08	8h30	Anglet, La Barre - Rdv devant l'entrée de la patinoire	Marche Proprioceptive	Uhaina Sport Santé
Mar. 14/08	9h00	Phare de Biarritz <i>Fêtes de Saint-Charles</i>	Condition training + Initiation pelote basque	OKCB & Esprit Saint Charles
Mer. 15/08	9h00	Lac Marion, Entrée Nord	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Jeu. 16/08	9h00	Phare de Biarritz <i>Fêtes de Saint-Charles</i>	Condition training + Initiation pelote basque	OKCB & Esprit Saint Charles
Ven. 17/08	18h00	Biarritz, Lac Marion entrée Nord	Marche Active	3A
Sam. 18/08	8h30	Ondres plage, esplanade de la plage	Qi Gong	Arpita
Lun. 20/08	8h30	Biarritz, Lac Marion - rdv devant l'auberge de jeunesse, 8 rue Chiquito	Marche Équilibre et Posture	Uhaina Sport et Santé
Mar. 21/08	20h00	Biarritz, Départ du parking des 100 marches, Etxola Bibi	Marche sportive	Gym Volontaire
Mer. 22/08	9h00	Biarritz, rendez-vous parking plage Milady	Marche Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 23/08	15h15	Lac Mouriscot, départ auberge de jeunesse	Marche sportive	USB Fitness
Ven. 24/08	8h00	Anglet, La Barre, Entrée du Parc Izadia	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Sam. 25/08	9h30	Biarritz, Cité de l'Océan	Circuit training pour tous	Sport Partner 64
Lun. 27/08	8h30	Biarritz, Grande Plage Rdv devant l'entrée de la piscine municipale	Marche en pleine conscience	Uhaina Sport et Santé
Mar. 28/08	18h30	Anglet, La Barre, Entrée du Parc Izadia	Marche sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 29/08	9h00	Saint Jean de Luz, parking des arènes Erro- mardie	Marche avec bâtons dyna- miques	BungyPump
Jeu. 30/08	15h15	Chemins des deux lacs, Départ Lac Marion - Rdv à l'aire de jeux	Marche sportive	USB Fitness
Ven. 31/08	9h00	Anglet, Parking de l'Espace de l'Océan, Chambre d'Amour	Marche Active	AMA

LE SAVIEZ-VOUS ?

30 MINUTES

D'ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE PAR JOUR SONT RECOMMANDÉES POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ.

Les bénéfices d'une pratique régulière sont nombreux :

- Amélioration de la condition physique
- Lutte contre la perte d'autonomie
- Prévention des maladies cardiovasculaires et de l'hypertension artérielle
- Prévention sur certains cancers (sein, poumon, prostate, côlon)
- Maintien du poids de forme, réduction du risque d'obésité
- Réduction du risque de diabète
- Développement musculaire, amélioration de la densité osseuse
- Prévention des lombalgies et douleurs dorsales
- Amélioration du bien-être psychologique : gestion du stress, régulation du sommeil, lutte contre la dépression, Alzheimer et renforce l'estime de soi
- Fort vecteur d'intégration sociale (associations sportives, clubs)

Soyez acteurs de votre santé !



**GAGNEZ
20% DE RÉDUCTION**
dans VOTRE MAGASIN
GO SPORT AMETZONDO
A CHAQUE RDV DE LA FORME !

AMETZONDO EN FORME !



Tout le mois de septembre 2018,
nombreuses animations sport santé :

- Parcours de santé
- Activités sportives pour petits et grands
- Défis, Challenges pour tous
- Rendez-vous de la Forme
- Tests de Forme

.. Et plein d'autres SURPRISES !