

Gardez la forme !



Alternative à la fermeture de la piscine pour des travaux d'améliorations de ses performances énergétiques et d'accueil, les maîtres-nageurs sauveteurs proposent un programme quotidien d'activités sportives et de bien-être.

Du 11 au 30 décembre

(sauf les 18, 24 et 25 décembre)

et à partir du mois de février 2024.

PRATIQUE

Toutes les activités sont gratuites sur inscription à l'accueil des bains de mer au 02 31 14 02 16.

La marche dynamique et sportive, et certaines activités en famille, se pratiquent en extérieur (selon les conditions météorologiques), les autres activités sont en intérieur à l'Espace Jeunes (au bout des Planches, côté port). Une autorisation médicale n'est pas nécessaire mais la signature d'une décharge est demandée.

L'organisation mondiale de la santé (OMS) recommande 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine, ou 20 minutes d'activité physique élevée au moins 3 jours par semaine.



DEAUVILLE



www.mairie-deauville.fr

Gardez la forme

11<30
DÉC.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Gym douce 9h45/10h30	Gym tonique 9h45/10h30	Gym douce 9h45/10h30	Gym tonique 9h45/10h30	Gym douce 9h45/10h30	Marche* dynamique et sportive + ateliers 9h45/10h45	Marche* dynamique et sportive + ateliers 9h45/10h45
	Marche* dynamique et sportive + ateliers 10h/11h	Marche* dynamique et sportive + ateliers 11h/12h	Marche* dynamique et sportive + ateliers 10h/11h	Marche* dynamique et sportive + ateliers 11h/12h	Marche* dynamique et sportive + ateliers 10h/11h	Multi activités familles 11h/12h	Multi activités familles 11h/12h
	Gym tonique 12h15/13h		Gym tonique 12h15/13h		Gym tonique 12h15/13h		
	Marche* dynamique et sportive + ateliers 15h30/16h30	Gym douce 14h30/15h15	Renforcement musculaire 15h30/16h30	Gym douce 14h30/15h15	Marche* dynamique et sportive + ateliers 15h30/16h30		
	Stretching 16h30/17h15	Circuit training 17h30 - 18h15	Stretching 16h30/17h15	Circuit training 17h30 - 18h15	Stretching 16h30/17h15		

* activités en extérieur selon les conditions météorologiques