

LA SÉDENTARITÉ EST UN COMPORTEMENT À RISQUE
SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ
CÔTE BASQUE SPORT SANTÉ VOUS PROPOSE
UN PROGRAMME DE REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE¹



EN 12 SEMAINES



POUR 10 EUROS²

COMMENT ÇA MARCHE ?

- ÉTAPE 1 > Parlez-en à votre médecin
ÉTAPE 2 > Côte Basque Sport Santé réalisera avec vous un bilan personnalisé
ÉTAPE 3 > 12 semaines d'activités physiques encadrées par un éducateur sportif spécifiquement formé



Plus d'informations au 06 17 06 67 56 - mail : cotebasquesportsante@gmail.com

- 1 | Marche active • Marche et renforcement musculaire • Arts martiaux bien être • Marche nordique • Yoga • Pilates...
2 | Gratuit pour les patients bénéficiant de la CMU

www.cotebasquesportsante.fr

VOS RENDEZ-VOUS DE LA FORME

NOVEMBRE À
FÉVRIER 2020

MARCHES & ACTIVITÉS SPORTIVES

ACCESSIBLES À TOUS
encadrées par des éducateurs sportifs

GRATUIT
SANS INSCRIPTION

Zuen osasunaren hitzorduak urririk eta izena eman gabe.
Kirol edukatzaile batzuk gidaturik denek egin ditzaketen ibilaldi eta kirol ariketak.

Toute l'année, retrouvez le programme de nos activités sur :

www.cotebasquesportsante.fr



NOVEMBRE 2019

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Dim. 03/11*	10:00	Jai-Alaï	Marche active + marche tranquille	Garazi en Rose
Ven. 08/11*	14:00	Marché couvert	Marche et Renforcement musculaire	Muga Berriak
Jeu. 14/11	17:45	Dojo	Arts martiaux et remise en forme	Mounhoa Yoseikan
Dim. 24/11*	14:30	Club de tennis	Marche avec bâtons	TC Garazi
Jeu. 28/11	15:00	Jai-Alaï	Yoga	Gym Form Garazi

DÉCEMBRE 2019

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Dim. 01/12*	10:00	Jai-Alaï	Marche active + marche tranquille	Garazi en Rose
Ven. 06/12*	14:00	Marché couvert	Marche Bungy Pump	Muga Berriak
Lun 09/12	19:00	Dojo	Arts martiaux bien-être	Mounhoa Yoseikan
Mer. 18/12*	16:00	Club de tennis	Marche Nordique	TC Garazi

JANVIER 2020

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Dim. 05/01	10:00	Jai-Alaï	Marche active + marche tranquille	Garazi en Rose
Ven. 10/01*	14:00	Marché couvert	Marche et techniques respiratoires	Muga Berriak
Sam. 18/01	10:30	Jai-Alaï	Yoga	Gym Form Garazi
Jeu. 23/01	17:45	Club de tennis	Arts martiaux et remise en forme	Mounhoa Yoseikan

FÉVRIER 2020

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Sam. 01/02*	14:00	Club de tennis	Raquettes à neige : 14h-16h30 Marche bâtons (si pas de neige) 1h30	TC Garazi
Dim. 02/02*	10:00	Jai-Alaï	Marche active + marche tranquille	Garazi en Rose
Ven 07/02*	14:00	Marché couvert	Marche Nordique	Muga Berriak
Mar. 11/02	14:30	Jai-Alaï	Pilates	Gym Form Garazi
Jeu. 17/02	19:00	Dojo	Arts martiaux bien-être	Mounhoa Yoseikan

DURÉE DES ACTIVITÉS : 1H30
TENUE SPORTIVE ET GOURDE D'EAU CONSEILLÉES
SORTIES ANNULÉES EN CAS DE PLUIE

Plus d'infos : www.cotebasquesportsante.fr - Facebook : Côte Basque Sport Santé

La pratique régulière d'une activité physique et sportive, même d'intensité modérée, diminue la mortalité et est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète...)



Kirol eta gorputz ariketak ardura egiteak, guti baldin bada ere, hilkortasuna gutitzen du eta patologia kroniko nagusien prebentzioan eginkizun garrantzitsua du (minbizia, kardibaskular eritasunak, diabetesa)