

CARTE SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

ANNÉE 2024-2025

Inscriptions à partir du 24 juin 2024



Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace familles
12 rue Paul Bert, 33500 Libourne
Téléphone : 05 57 55 55 22

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 : 37 € pour les Libournais et 51 € pour les non Libournais.

Le tarif est susceptible d'évolution au regard des décisions tarifaires municipales.

PROGRAMME HEBDOMADAIRE

LUNDI

10h > 11h Tai Chi - Parc de l'Épinette

MERCREDI

10h > 11h Gym douce /Mémoire -Salle Legendre

17h30 > 18h30 Tennis de table - Gymnase des Dagueys

VENDREDI

10h30 et 11h30 Padel - Tennis Club

11h > 12h Longe côte / Marche douce - Dagueys

14h30 > 17h30 Marche Nordique

MARDI

10h > 11h Stretching - Centre de Loisir Maternel

17h30 > 18h30 Activités de Pleine Nature / Circuit forme - Gymnase des Dagueys

18h > 20h Dragon Boat - Pôle nautique des Dagueys

JEUDI

9h et 9h45 AquaForm - La Calinésie

16h15 > 17h Danse / Step - Salle Annexe Clémenceau

16h30 > 17h30 Circuit Training - Gymnase Mamère

19h30 > 20h30 Tai Chi - Collège M.Duras

SAMEDI

9h30 > 12h Marche Nordique

Tai Chi : Gymnastique énergétique chinoise qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision.

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.

Activités de Pleine Nature/Circuit Form : Cycle d'activités extérieures telles que golf, renforcement musculaire, marche d'orientation.

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

Gym Douce/Mémoire : Gymnastique douce pour améliorer 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 : Enchaînement 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.

Longe côte : Activité aquatique qui consiste principalement à marcher dans l'eau.

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