

PROGRAMME DES ACTIVITES ANNEE 2020-2021

ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU	ANIMATEURS	
Aérobic / fitness/ cardio Musique du monde	Mercredi	18h15 - 19h15	Mairie de BIDOS	PILI	
Gym d'entretien –Renforcement musculaire- Pound-	Jeudi	9h30 - 10h30	Mairie de Bidos	Geneviève	
Gymball (tonifier le corps en douceur)	Vendredi	9h00 - 10h00	Mairie de Bidos	Michel	
		15H30 - 16H30			
Renforcement Musculaire- abdos/fessiers/cuisses	Mardi	20h30 - 21h30	Salle de Bel Automne		
Gym du dos/ gym douce	Mercredi	20h00 - 21h00	Mairie de Bidos		
Gym d'entretien- Renforcement musculaire	Samedi	9h30 - 10h30			
Gym du dos - Gym douce – Etirements –Bien-être	Samedi	10h30 - 11h30			
Gym « Pilates »	Jeudi	10h30 - 11h30	Mairie de Bidos		Geneviève
	Jeudi	17h00 - 18h00	Salle La grange-Larrouy		Hélène
	Mardi	9h30 - 10h30	Salle des sports de Bidos		Hélène
Aéro Move - L.I.A. Gym aérobic	Mardi	10h30 - 11h30			
Yoga doux - débutants	Mardi	16h30 – 18h00	C.M.A Sègues salle de danse	Stéphane	
Yoga	Jeudi	10h30 – 12H00			Béatrice
	Lundi	18h00 - 19h30	Mairie de Bidos	Stéphane	
	Mercredi	20h15 – 21h45	C.M.A. Sègues salle de danse	Béatrice	
Qi Gong	Mardi	18h15 – 19h30	Mairie de Bidos	Brigitte	
	Mercredi	10h00 - 11h15			
Aquagym	Lundi	16h30 - 17h30	Piscine Oloron Entrée : 2€ Carte de 10 entrées : 18€	Evelyne	
	Lundi	18h30 - 19h30			
	Jeudi	16h30 - 17h30			
	Jeudi	18h30 - 19h30			
Méditation (détente et bien-être)	Vendredi	20h00- 21h00	C.M.A. Sègues salle polyvalente	Stéphane	
Marche en Montagne	Lundi	Départ 8h00	RDV Salle Palas	Maguy	
Marche en Campagne	Mardi	14h00 précises	RDV Salle Palas	Michel	
Marche Nordique Tonique Personnes confirmées (+ 5km/h)	Vendredi	14h30 à 16h30 (lieu de départ fixé par l'animatrice par mail)		Geneviève	
Marche Nordique d'initiation Atout Santé bien-être (- 5km/h)	Jeudi	13h30 à 15h00 (lieu de départ fixé par l'animatrice par mail)		Geneviève	
ENFANTS : Gym 3 Pommes (Eveil gymnique)					
Enfants de 3 à 4 ans	Mercredi	10h15 - 11h00	Salle Scohy	Hélène	
Enfants de 5 à 6 ans	Mercredi	11h00 - 12h00	Salle Scohy		
ENFANTS et ADOS: Gym au sol et aux Agrès					
Enfants de 7 / 8 ans	Vendredi	17h30 - 18h30	Salle Scohy	Geneviève	
Enfants de 9/ 10 ans	Vendredi	18h30 - 19h30	Salle Scohy		
Enfants de 11 / 12 ans	Jeudi	17h15 - 18h15	Salle Scohy	Thibaut	
Enfants de 13 /14 ans	Jeudi	18h15 - 19h15	Salle Scohy		
Ados au dessus de 14 ans	Jeudi	19h15 - 20h15	Salle Scohy		