

PLANNING DES ACTIVITES

Temps Libre Multisports Seniors 2023/2024

CYCLE 1 : Du 14 septembre 2023 au 19 octobre 2023 : 7 Séances

Salle polyvalente et plein air

Deux séances de préparation Jeux d'aquitaine Seniors avec le TLMS de La Teste

Jeux d'aquitaine Seniors à Léognan Mardi 26 Septembre 2023

Deux séances de marche aquatique

Deux séances de jeux collectifs de cohésion et coordination

CYCLE 2 : Du 09 novembre 2023 au 21 décembre 2023 : 7 Séances

Salle polyvalente

Gymnastique de maintien, renforcement musculaire, stretching

CYCLE 3 : Du 11 janvier 2024 au 15 février 2024 : 6 séances

Piscine Aquabulle LE TEICH

Aquagym

CYCLE 4 : Du 07 mars 2024 au 11 avril 2024 : 6 Séances

Salle polyvalente

Jeux collectifs

CYCLE 5 : Du 02 mai 2024 au 27 juin 2024 : 8 Séances

Plein air et salle polyvalente

Quatre séances vélo

Deux séances sport de glisse

Une séance marche aquatique

Sortie fin d'année