

PLANNING DES ACTIVITES

Temps Libre Multisports Seniors 2024/2025

CYCLE 1 : Du 12 septembre 2024 au 17 octobre 2024 : 7 Séances

Salle polyvalente et plein air

Deux séances de préparation Jeux d'aquitaine Seniors avec le TLMS de La Teste : **12 et 26 Septembre**

Journée sport ensemble (Handi-valide) : **19 septembre**

Jeux d'aquitaine Seniors à Tarnos (40) : **1^{er} Octobre**

Deux séances de marche aquatique : **3 et 10 Octobre**

Visite Parc ornithologique : **17 Octobre**

CYCLE 2 : Du 07 novembre 2024 au 19 décembre 2024 : 7 Séances

Salle polyvalente/ Club des archers de la teste

Gymnastique de maintien, renforcement musculaire (5 séances)

Tir à l'arc (2 séances)

CYCLE 3 : Du 09 janvier 2025 au 20 février 2025 : 7 séances

Piscine Aquabulle LE TEICH

Aquagym

CYCLE 4 : Du 13 mars 2025 au 17 avril 2025 : 6 Séances

Salle polyvalente

Jeux collectifs et jeux de raquettes

CYCLE 5 : Du 15 mai 2025 au 26 juin 2025 : 6 Séances

Plein air

Marche aquatique, Jeux d'adresse (Pétanque...), journée inter TLMS, sortie fin d'année.