

PLANNING DES ACTIVITES

Temps Libre Multisports Seniors 2025/2026

CYCLE 1 : Du 11 septembre 2025 au 16 octobre 2025 : 7 Séances

Salle polyvalente et plein air

11, 18, 25 septembre et 2 Octobre : Quatre séances de préparation
Jeux d'aquitaine Seniors

7 Octobre Jeux d'aquitaine Seniors à Libourne (33)

3, 10 et 16 Octobre Trois séances de marche aquatique à Cazaux

CYCLE 2 : Du 06 novembre 2025 au 18 décembre 2025 : 7 Séances

Salle polyvalente

Gymnastique de maintien, renforcement musculaire

CYCLE 3 : Du 08 janvier 2026 au 05 février 2026 : 5 séances

Piscine Aquabulle LE TEICH

Aquagym

CYCLE 4 : Du 26 février 2026 au 02 avril 2026 : 6 Séances

Salle polyvalente

Jeux de raquettes

CYCLE 5 : Du 23 avril 2026 au 25 juin 2025 : 9 Séances

Plein air

Marche aquatique (4 séances)

Tir à l'Arc (3 séances)

Journée inter TLMS

Sortie fin d'année.