

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ



Les Rendez-vous de la Forme

Mars à juillet 2025

GRATUIT SANS INSCRIPTION

DES MARCHES ACTIVES
ACCESSIBLES À TOUS



Programme

La Maison Sport Santé Pays Basque Adour vous aide à réaliser les 30 minutes d'activité physique quotidiennes recommandées.

Les Rendez-vous de la Forme sont gratuits, sans inscription et d'une durée d'une heure. Ils sont accessibles à tous et ciblent spécifiquement les personnes qui font peu d'activité physique. Venez partager un moment de convivialité avec nous et vous dépenser en toute sécurité grâce à l'encadrement d'une professionnelle de l'activité physique adaptée pour une séance de marche dynamique et d'exercices de renforcement musculaire.

Prévoir une tenue adaptée et une gourde d'eau. Rendez-vous annulés en cas de pluie.

Plus d'information sur www.msspba.fr

MARS 2025

- Jeudi 20/03 : 15h30 : *Biarritz - Lac Marion, entrée nord*
- Mercredi 26/03 : 10h30 : *Bayonne - parking de la Floride, devant la passerelle*
- Lundi 31/03 : 9h30 : *St Jean de Luz - parking des arènes Erromardie*

AVRIL 2025

- Jeudi 10/04 : 15h30 : *Bidart - Parking de la plage d'Erretegia*
- Mercredi 16/04 : 10h30 : *Anglet - Parking Montbrun Pignada*
- Mercredi 23/04 : 10h30 : *Biarritz - Lac Mouriscot, auberge de jeunesse*
- Lundi 28/04 : 9h30 : *Bayonne - parking de la Floride, devant la passerelle*

MAI 2025

- Mercredi 07/05 : 10h30 : *Bayonne - parking de la Floride, devant la passerelle*
- Lundi 12/05 : 9h30 : *Anglet - Parking de la plage des cavaliers*
- Jeudi 22/05 : 15h30 : *St Jean de Luz - parking des arènes Erromardie*

JUIN 2025

- Mercredi 04/06 : 10h30 : *Anglet - Parking Montbrun Pignada*
- Mercredi 11/06 : 10h30 : *Biarritz - Lac Marion, entrée nord*
- Lundi 16/06 : 9h30 : *Bayonne - parking de la Floride, devant la passerelle*
- Jeudi 25/06 : 15h30 : *Bidart, Parking de la plage d'Erretegia*

JUILLET 2025

- Mercredi 02/07 : 10h30 : *Biarritz - Lac Mouriscot, auberge de jeunesse*
- Mercredi 07/07 : 9h30 : *Anglet - Parking de la plage des cavaliers*