

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ



# Les rendez-vous sport santé Beti Pixkor

GRATUIT SANS INSCRIPTION

Avril / Mai / Juin 2024

DES MARCHES ACTIVES  
ACCESSIBLES À TOUS

Encadrées par une enseignante  
en activité physique adaptée



# Programme

La Maison Sport Santé Pays Basque Adour vous aide à réaliser les 30 minutes d'activité physique quotidiennes recommandées. Les rendez-vous Beti Pixkor 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, ponctuée 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](http://www.msspba.fr)

## AVRIL 2024

- Mar. 02/04 à 14h00 Anglet - Parking Montbrun Pignada
- Jeu. 04/04 à 10h30 Biarritz - Lac Mouriscot, auberge de jeunesse
- Mer. 10/04 à 14h00 Anglet - Parking de la plage des cavaliers
- ven. 12/04 à 10h30 Biarritz - Lac Marion, entrée nord
- Mar. 16/04 à 14h00 Bayonne - parking de la Floride, devant la passerelle
- Jeu. 18/04 à 10h30 Biarritz - Lac Mouriscot, auberge de jeunesse
- Mer. 24/04 à 14h00 Anglet - Parking Montbrun Pignada
- ven. 26/04 à 10h30 Anglet - Parking de la plage des cavaliers
- Mar. 30/04 à 14h00 Bidart - parking de la plage d'Erretegia

## MAI 2024

- Jeu. 02/05 à 10h30 Biarritz - Lac Mouriscot, auberge de jeunesse
- ven. 10/05 à 10h30 Biarritz - Lac Marion, entrée nord
- Mar. 14/05 à 14h00 Bayonne - parking de la Floride, devant la passerelle
- Jeu. 16/05 à 10h30 Biarritz - Lac Mouriscot, auberge de jeunesse
- Mer. 22/05 à 14h00 Anglet - Parking Montbrun Pignada
- ven. 24/05 à 10h30 Biarritz - La Marion, entrée nord
- Mar. 28/05 à 14h00 Bidart - parking de la plage d'Erretegia
- Jeu. 30/05 à 10h30 Anglet - Parking de la plage des cavaliers

## Juin 2024

- Mer. 05/06 à 10h30 Biarritz - Lac Mouriscot, auberge de jeunesse
- Ven. 07/06 à 14h00 Anglet - Parking de la plage des cavaliers
- Mar. 11/06 à 10h30 Biarritz - Lac Marion, entrée nord
- Jeu. 13/06 à 14h00 Bayonne - parking de la Floride
- Mer. 19/06 à 10h30 Biarritz - Lac Mouriscot, auberge de jeunesse
- ven. 21/06 à 14h00 Anglet - Parking Montbrun Pignada
- Mar. 25/06 à 10h30 Biarritz - La Marion, entrée nord
- Jeu. 27/06 à 14h00 Bidart - parking de la plage d'Erretegia