

LES RENDEZ-VOUS DE LA FORME

Octobre 2026



MARCHES
& ACTIVITÉS PHYSIQUES
ACCESSIBLES À TOUS

GRATUIT
Sans inscription

PROGRAMME — OCTOBRE 2026

DATE	HEURE	LIEU DE RDV	ACTIVITÉ	ENCADRANT
Dimanche 04.10	10h	Grande Plage Parvis sud du casino	Marche Rose 5 km (1)	Rotary Club BAB
Lundi 05.10	10h	Lac Marion départ parking aire de jeux	Marche Activité physique adaptée	MSSPBA
Mardi 06.10	16h	Devant la maison des associations 2 rue darrichon	Facil'Danse	Bien être 64
Mercredi 07.10	9h45 (durée 2h)	Parking Chiberta, au niveau du 105 avenue de Montbrun	Balade dans la Pignada 6 km	Rando Plaisir 64
Jeudi 08.10	9h30 (durée 1h30)	Plage de la côte des basques Maison du surf	Surf Santé (2)	Pure Source Surf Santé
Lundi 12.10	11h	Lac Marion départ parking aire de jeux	Marche Activité physique adaptée	MSSPBA
Mardi 13.10	15h30	100 marches - terrains de pétanques	Marche et Yoga	Pas'APA
Mercredi 14.10	16H30	Salle Saint-Jean Anglet	Handball sport santé Séance pour les 8-13ans (3)	Anglet Biarritz Olympique Handball
Jeudi 15.10	10h	Parking Cité de l'Océan	Marche nordique	BO Athlétisme
Lundi 19.10	10h	Lac Marion départ parking aire de jeux	Marche Activité physique adaptée	MSSPBA
Mardi 20.10	11h	Lac Mouriscot parking Gabrielle Dorziat	Marche Découverte du Pilates	Maria Pia
Mercredi 21.10	9h20	Parking de la Milady à Biarritz, près de l'aire de jeux	Marche en boucle de Milady au lac Mouriscot	Asso RandoPlaisir64
Jeudi 22.10	15h	Plateau du Phare	Tai Chi Chuan	Bien être 64
Lundi 26.10	11h	Lac Marion départ parking aire de jeux	Marche Activité physique adaptée	MSSPBA

(1) "Marche Rose" de 5 km. Tarif 10€, au bénéfice de la Ligue contre le Cancer. Inscription sur www.biarritz.fr.

(2) Surf santé : inscription obligatoire auprès de Nicolas au 07 69 64 79 27.

(3) "Handball Sport Santé" pour les jeunes de 8 à 13 ans, éloignés de la pratique sportive.

La **Ville de Biarritz** et la **Maison Sport Santé Pays Basque Adour** vous invitent aux **Rendez-Vous de la Forme**.

Gratuits et animés par des **associations sport santé locales**, ces rendez-vous d'1h encouragent la pratique d'une activité physique au quotidien. **Encadrés par des professionnels formés**, ils sont accessibles au plus grand nombre, y compris aux personnes présentant des fragilités.

Pour participer, il suffit de se présenter à l'heure et au lieu indiqués, en tenue adaptée et avec une gourde. Le matériel est prêté par l'association. **Les rendez-vous sont annulés en cas de mauvaises conditions météo.**

Plus d'information sur www.msspba.fr