

LES RENDEZ-VOUS DE LA FORME

Septembre 2026

MARCHES
& ACTIVITÉS SPORTIVES
ACCESSIBLES À TOUS

GRATUIT
Sans inscription

PROGRAMME — SEPTEMBRE 2026

DATE	HEURE	LIEU	ACTIVITÉ	ORGANISATEUR
Mercredi 02.09	11h	Lac Marion - départ parking aire de jeux	Marche et activité physique adaptée	MSSPBA
Vendredi 04.09	15h	Lac Mouriscot - Ancienne Auberge de jeunesse, 14 rue Chiquito de Cambo, Biarritz	Marche et activité physique adaptée	MSSPBA
Lundi 07.09	11h	Lac Marion - départ parking aire de jeux	Marche et activité physique adaptée	MSSPBA
Mardi 08.09	15h30	100 marches - départ terrains de pétanques	Marche et yoga	Pas'APA
Mercredi 09.09	9h30	Lac Mouriscot - Ancienne Auberge de jeunesse, 14 rue Chiquito de Cambo	Rando des 2 lacs Marion et Mouriscot - A/R 7km - 2h30	Rando Plaisir 64
Jeudi 10.09	17h	Plateau du Phare	Qi Gong avec baton	Bien-Etre 64
Lundi 14.09	11h	Lac Marion - départ parking aire de jeux	Marche et activité physique adaptée	MSSPBA
Mardi 15.09	10h	Espace devant la cité de l'océan	Découverte du Qi Gong et de la méditation chinoise	Bien-Etre 64
Mercredi 16.09	16h	Lac Mouriscot - Ancienne Auberge de jeunesse, 14 rue Chiquito de Cambo	Marche et activité physique adaptée	MSSPBA
Jeudi 17.09	17h	Plateau du Phare	Qi Gong avec baton	Bien-Etre 64
Lundi 21.09	11h	Lac Marion - départ parking aire de jeux	Marche et activité physique adaptée	MSSPBA
Mardi 22.09	15h30	100 marches - depart terrains de pétanques	Marche et yoga	Pas'APA
Mercredi 23.09	10h	Départ du parking des Berges de l'Uhabia (près des jeux Bid'a Parc)	Rando Bidart - de l'Uhabia au Moulin de Bassilour - A/R - 8 km - 2h30.	Rando Plaisir 64
Vendredi 25.09	11h	Lac Mouriscot - Ancienne Auberge de jeunesse, 14 rue Chiquito de Cambo, Biarritz	Marche et activité physique adaptée	MSSPBA
Lundi 28.09	11h	Lac Marion - départ parking aire de jeux	Marche et activité physique adaptée	MSSPBA
Mardi 29.09	10h	Espace devant la cité de l'océan	Découverte du Qi Gong et de la méditation chinoise	Bien-Etre 64

Dans le cadre du mois « **Septembre Bouge** », consacré à la promotion de l'activité physique, la Ville de Biarritz et la Maison Sport Santé Pays Basque Adour vous proposent **16 Rendez-Vous de la Forme**.

Animés par des **associations sport santé locales et gratuits**, ils visent à promouvoir 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, notamment lors des séances proposant de **l'activité physique adaptée**.

Pour participer, il suffit de se présenter à l'heure et au lieu indiqués, en tenue adaptée et avec une gourde d'eau. Le matériel spécifique à la pratique est prêté par l'association.

Les **rendez-vous durent environ 1 heure**, à l'exception des deux randonnées, qui s'étendent sur 2h30.

Ils sont annulés en cas de mauvaises conditions météorologiques : **fortes pluies, orages ou vents violents**.

Plus d'information sur www.msspba.fr