

# Séances de découverte



## Pontenx les Forges - Place Charles de Gaulle

Marche Nordique : Samedi 15 juin de 9 h à 10 h 30

## Pontenx les Forges - Salle des Sports

Cross Training Séniors Actifs : Jeudis 30 mai à 16 h 45

## Saint Paul en Born - Salle des fêtes

Pilates : Mardi 28 mai à 14 h 45

Gym Douce : Mercredi 29 mai à 14 h 45

Hatha Yoga : Mercredi 29 mai à 17 h 45 et à 19 h

## Mimizan Plage - Avenue de la jetée

Marche Nordique : Lundi 20 mai de 10 h à 11 h

## Mimizan Plage - Parking Plage sud

Marche Nordique : Lundi 20 mai de 9 h 30 à 11 h

Mercredi 5 juin de 9 h à 10 h 30

Samedi 22 juin de 9 h à 10 h 30

Possibilité d'essayer d'autres séances (Gym Seniors Bien Vieillir, Gym Seniors Actifs, Gym d'entretien, Cross Training, Step ...)



## Informations :

Sylvie Agesta, Educatrice Sportive  
07.87.68.71.32 - gym.pontenx@orange.fr.