



Journée conviviale du 11 juin 2023 à Bouricos

Le club Born' Sport Santé organise une journée conviviale, le 11 juin prochain, avec un pique-nique, type auberge espagnole, à Bouricos, à 12 h 30. Elle est ouverte à tous, adhérents et non adhérents.

Comment y participer ?

- Venir en vélo (inscription obligatoire - voir détails sur la sortie ci-dessous)
- Venir en voiture (pas d'inscription)

A noter : Les inscriptions aux cours d'été se feront ce dimanche 11 juin de 10 h à 12 h à Bouricos (voir planning et fiche d'inscription en annexe)

Détails sortie vélo

Pour qui ?

- Adhérents et non adhérents
- A partir de 12 ans
- Qui maîtrisent le vélo !

Quel équipement ?

- Obligatoire
 - o Vélo et vélo électrique, en bon état de fonctionnement, et équipé d'un avertisseur sonore type sonnette
 - o Tenue sportive adaptée à la météo, chaussures fermées, casque fortement recommandé
 - o Eau
- Interdit
 - o Ecouteurs ou oreillettes ou casque audio sur les oreilles
 - o Téléphone portable en main pendant les temps de déplacement

Quel trajet ?

- Départ de Mimizan (Piscine) à 10 h 10
- Via Aureilhan (derrière le Lidl soit 2,4km) - Départ à 10 h 20
- Via Sant Paul en Born (Salle des fêtes soit 4,2km) - Départ à 10 h 40
- Via Pontenx Les Forges (Abri Côtier - ancienne gare soit 4,3km) - Départ à 11 h
- Via Bouricos (à 3,6km) - Arrivée à Bouricos vers 11h 10
- Retour chez soi en autonomie

Comment s'inscrire ? Uniquement pour la sortie vélo et en mentionnant le nombre de personnes et le lieu du départ

- Inscription obligatoire et au plus tard le 2 juin 2023
- Auprès de Sylvie
 - o Par SMS 07.87.68.71.32
 - o Par mail gym.pontenx@orange.fr
 - o En séance

« COURS ETE 2023 »



Du lundi 3 juillet 2023 au vendredi 28 juillet 2023

LES COURS PROPOSES :

Horaires	Lundi Salle des Sports OU Pôle Sportif PONTENX	Cocher	Mardi Salle des Fêtes SAINT PAUL	Cocher	Mercredi Salle des Fêtes SAINT PAUL	Cocher	Marche Nordique Lieu à préciser	Cocher
8h30 / 9h30	Gym d'Entretien		Pilates « Intermédiaires »					
9 h / 10 h					Gym Douce			
9h45 / 10h45			Pilates « Débutants »					
19h / 20h	Cross / Pilates Training		Pilates « Renforcés »					
8h30/9h30							Jeudi	
8h30/10h							Vendredi	

A noter : La séance de Marche Nordique du vendredi 14/07 sera avancée au jeudi 13/07

LES TARIFS

- 1 séance par semaine soit 4 séances20€
- 2 séances par semaine soit 8 séances30€
- 3 séances par semaine soit 12 séances38€
- 4 séances par semaine soit 16 séances45€
- 5 séances par semaine soit 20 séances 50€

NOM.....PRENOM.....

Adresse.....

Code Postal.....Ville.....

Tel :..... Adresse mail

LE PAIEMENT :

- Carte Bancaire :€
- Chèque :€ à l'ordre de Born' Sport Santé (encaissé le 10/07/2023)
- Espèces :€
- Chèque(s) vacances et/ou coupon(s) sport :€

Pontenx-les-Forges, le.....2023

Signature

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

En cas d'annulation, aucun remboursement ne sera consenti par le club