

*Vous souhaitez être plus actif et pratiquer une activité qui vous convient ? Venez tester à Dax, les dimanches qui bougent et les mercredis qui marchent !*



*Rendez-vous les dimanches de 10h à 12h et les mercredis de 14h30 à 15h30.*

**LA SEMAINE DU SPORT** vise à sensibiliser le public à la problématique sport et santé. Du 20 au 24 mai, des conférences thématiques (sport et cancer, maladies cardio vasculaires et sport, rééducation et sport, médecine inflammatoire et sport), des ateliers sportifs et des après-midi activités douces vous seront proposés sur inscription.



#### **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**

##### **Service des sports à l'EVAC**

9 rue de Borda à Dax - 05 58 56 98 21

**Horaires d'ouverture :** du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h et le samedi de 9h à 12h

[dax.fr](http://dax.fr)



# le planning

## JANVIER

**Mercredi 9** : Gym entretien – Stade Maurice Boyau

**Dimanche 13** : Gym volontaire – Stade Maurice Boyau

**Mercredi 16** : Marche – Stade Colette Besson

**Dimanche 20** : Gym Volontaire CODEP – Place de la Fontaine chaude

**Mercredi 23** : Cuisses – Abdos – Fessiers – Stade Maurice Boyau

**Dimanche 27** : Danse country – ASPTT (rue des Jonquilles)

Les dimanches  
de 10h à 12h  
et les mercredis  
de 14h30 à 15h30



## FÉVRIER

**Dimanche 3** : Football – Stade André Darrigade

**Mercredi 6** : Equilibre – Stade Maurice Boyau

**Dimanche 10** : Pilates – ASPTT

**Mercredi 13** : Marche – Stade Colette Besson



## MARS

**Dimanche 10** : Fenghuang – ASPTT

**Mercredi 13** : Badminton – Stade Maurice Boyau

**Dimanche 17** : Tir à l'arc – Stade André Darrigade

**Mercredi 27** : Jeux d'adresse – Stade André Darrigade

**Dimanche 31** : Vélo\* – ACORA Place St-Vincent (\* venir avec son vélo, VTT)



## AVRIL

**Mercredi 3** : Badminton – Stade Maurice Boyau

**Mercredi 24** : jeux d'adresse – Stade André Darrigade

**Dimanche 28** : marche – As du cœur

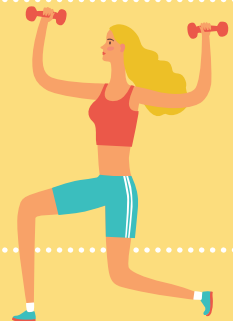
## MAI

**Dimanche 12** : Rugby – USD – Stade Colette Besson

**Mercredi 15** : Orientation, marche – Bois de Boulogne

**Du 20 au 24 mai** : semaine du sport

**Mercredi 29** : Découverte des barthes – Bois de Boulogne



## JUIN

**Mercredi 12** : Orientation, marche – Bois de Boulogne

**Dimanche 16** : Pilate – As du cœur – Stade André Darrigade

**Mercredi 26** : Rando vélo – Bois de Boulogne

