

Découvrez les activités sportives proposées à l'année

Des activités variées pour des profils diversifiés !

D'octobre
2019
à juin 2020

Les lundis en équilibre

12h30-13h30

Salle multisport Stade André Darrigade

- Travailler la souplesse et la tonicité musculaire pour rester autonome et contribuer au bon développement de l'équilibre.
- Acquérir les techniques de redressement et d'accroupissement et accepter le risque de chute pour minimiser son impact psychologique.
- Sensibiliser aux différents facteurs de risques de chute (alimentation, médication, environnement, lien social).

Pour les personnes ayant chuté, souhaitant renforcer leur équilibre ou désireux de reprendre une activité physique. Dès 60 ans. Certificat médical et attestation de responsabilité civile nécessaires. Dossier de renseignements administratifs et médicaux à renseigner.



Les vendredis en douceur

10h-11h

**Stade André Darrigade
(praticable le 1^{er} semestre
et salle multisports
le 2^{ème} semestre)**

- Travailler les différentes zones du corps en sollicitant les muscles sans efforts violents.
- Prendre le temps de bien réaliser les mouvements au sol, debout ou assis. Postures variées à portée de tous.
- Répétition de gestes doux, d'étirements, d'assouplissements, d'auto massages. La gym douce permet de reprendre contact avec ses muscles pour mieux les ressentir et les solliciter. Mouvements lents et de concentration.



Les mercredis qui marchent

15h30-17h

Parcours de 8 kms et de 5 kms

Du 30 octobre au 31 mars :

stade C. Besson

Du 1^{er} avril au 10 juin :

stade M. Boyau

- Activité sportive de marche encadrée.
- Différents circuits de plein air proposés.

Tous les mercredis avec interruption uniquement durant les vacances de Noël.



Les dimanches qui bougent

**10h-12h / Selon
programmation associative
(gym volontaire, country,
pilates et fenghuang).**

- Permet de lutter contre la sédentarité et de donner envie de pratiquer une activité physique régulière.
- Découverte d'activités adaptées à un public sédentaire par le biais d'ateliers d'activités physiques douces.

Animations programmées en partenariat avec les associations sportives dacquises.



Calendrier des activités

OCT.	NOV.	DÉC.	JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
<i>Lundis en équilibre</i>								
	4, 18 et 25	2, 9 et 16	6, 13 20 et 27	3, 10, 17 et 24*	9, 16 23 et 30	6 et 20*	4, 11 18 et 25	8
<i>Mercredis qui marchent</i>								
30	6, 13, 20 et 27	4, 11 et 18	8, 15, 22 et 29	5, 12, 19 et 26	4, 11, 18 et 25	1, 8 15, 22 et 29	6, 13, 20 et 27	3 et 10
<i>Vendredis en douceur</i>								
	8, 15, 22 et 29	6, 13 et 20	10, 17, 24 et 31	7, 14 et 21	13, 20 et 27	3, 10 et 17	15 et 29	5 et 12
<i>Dimanches qui bougent</i>								
	10 et 24	8	26	9	15 et 29	12	10 et 24	

* Tir à l'arc (JAD)

Programme détaillé sur dax.fr

Téléchargez sur dax.fr
les plans des différents circuits
des mercredis qui marchent.

Renseignements et inscriptions

Service des sports à l'EVAC

9 rue de Borda à Dax - 05 58 56 31 51

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  

