



VILLE DE DAX

DAX



Semaine sport santé du 26 au 30 octobre

Venez découvrir toutes les activités

3h de sport par semaine vous permet de
rester en bonne santé !

3 *activités différentes par semaine
gratuites et ouvertes à tous.*

Nouveauté : les vacances sportives

Pour les seniors, 3 fois par semaine, sorties sportives à l'extérieur de la ville
durant les vacances scolaires.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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 17h30



dax.fr



3 rendez-vous par semaine

Les lundis

Jeux sportifs : pratique d'activités physiques et sportives diverses afin de maintenir une sensation de bien-être sous forme ludique.

- **Lundi 10h30/11h30 stade André Darrigade (grand public)**
- **Lundi 14h30/15h30 stade Maurice Boyau (curistes)**

Prévoir tenue sportive avec chaussures adéquates/ bouteille d'eau individuelle et sac à dos.

Les mercredis

2 formes de randonnée proposées : un mercredi sur deux en alternance (curistes et grand public)

- **Mercredi 15h30/17h stade Maurice Boyau**

Une randonnée classique, pour tous les niveaux à une allure modérée. Nous nous appuyons sur les divers circuits que propose la Ville de Dax.

La marche nordique, plus sportive mais accessible à tous, elle sollicite l'activité cardiaque et l'ensemble des chaînes musculaires.

Prévoir tenue sportive avec chaussures adéquates/ bouteille d'eau individuelle et sac à dos.

Les vendredis

Entretien corporel. Différentes pratiques vous permettront de faire un travail de renforcement musculaire, d'améliorer vos capacités biomécaniques et foncières pour un bien-être corporel.

Vendredi 10h30/11h30 stade André Darrigade (grand public)

Vendredi 14h30/15h30 stade Maurice Boyau (curistes)

Prévoir tenue sportive avec chaussures adéquates/ bouteille d'eau individuelle/serviette indispensable

Calendrier novembre-décembre 2020

Lundi 02/11

Tir à l'arc

Mercredi 18/11

Marche nordique

Mercredi 02/12

Marche nordique

Mercredi 16/12

Marche nordique

Mercredi 04/11

Randonnée
pédestre

Vendredi 20/11

Pilates

Vendredi 04/12

STEP

Vendredi 18/12

Renforcement
musculaire

Vendredi 06/11

Renforcement
musculaire

Lundi 23/11

Tir à l'arc

Lundi 07/12

Golf

Mercredi 25/11

Randonnée
pédestre

Mercredi 09/12

Randonnée
pédestre

Lundi 09/11

Disc Golf

Vendredi 27/11

Renforcement
musculaire

Vendredi 11/12

Pilates

Vendredi 13/11

STEP

Lundi 30/11

Disc Golf

Lundi 14/12

Tir à l'arc

Lundi 16/11

Golf

