

Planning animations septembre à décembre 2025

M
A
T
I
N

LUNDI

Sophro-réflexo
10H ET 11 H
2 groupes
de 10 personnes
**DU 15 SEPTEMBRE AU
15 DÉCEMBRE SUR 10
SÉANCES.**
au CCAS de DAX 22
Av. Victor Hugo
20 € LES 10 SÉANCES

MARDI

Atelier Gym douce
10H À 11H
**TOUTE L'ANNÉE
À PARTIR D'OCTOBRE**
Stade Darrigade,
rue d'Aspremont.
GRATUIT
*Inscription à l'année sauf
vacances scolaires*

Atelier « RELOOKING »
À PARTIR DU 16 SEPT.
10H-11H30
Aux thermes Sarrailh
10 places
30 € LES 6 SÉANCES

MERCREDI

**Ateliers Form'Equilibre
de l'ASEPT**
DU 17/09 AU 17/12
Foyer des Jonquilles, Rue des
Jonquilles à DAX
GRATUIT sur inscription

**Atelier « SOMMEIL »
de l'ASEPT**
9H30-11H30
DU 5/11 AU 17 DÉCEMBRE
CCAS de Dax,
22 rue Victor Hugo
7 SÉANCES DE 2H - 12 places
GRATUIT sur inscription

JEUDI

Atelier Gym douce
10H À 11H
**TOUTE L'ANNÉE
À PARTIR DU 10 OCTOBRE**
Stade Darrigade, rue
d'Aspremont.
GRATUIT
*Inscription à l'année sauf
vacances scolaires*



VENDREDI

**Atelier Activités physiques
adaptées GE APA santé
Nutrition***
**10 H À 11H30
TOUTE L'ANNÉE**
CCAS- Salle Animations
22 Av. Victor Hugo
GRATUIT
**DU 5 SEPT.
AU 30 AVRIL**



11h30 - RESTAURATION AU SELF DE L'HÔPITAL

Tarif : 0,90 € l'unité. Demandez votre carte - transport assuré par navette pour les personnes à mobilité réduite

A
P
R
È
S
-
M
I
D
I

**Atelier Brico-déco
récup**
13H30 À 16H30
TOUTE L'ANNÉE
Au centre d'animation
Séron, rue André
Malraux.
GRATUIT
Inscription au trimestre



**Atelier « Remue-
méninges »**
2 séances
**À 13H30 ET À 14H45
TOUTE L'ANNÉE**
Salle animation du
CCAS. 22 av. Victor
Hugo.
GRATUIT
Inscription au trimestre



Jeux de Société
DE 13H30 À 16H30
Salle animation du CCAS
22 av. Victor Hugo.
GRATUIT
*Inscription au trimestre
Avec la participation des
jeunes d'Unis-Cité*



Les jeudis au cinéma
13H45
- 11 SEPTEMBRE
- 13 NOVEMBRE
- 11 DÉCEMBRE
Rendez-vous au cinéma
le Grand Club,
11 avenue du Sablar.
Tarif : 6€
(avec le goûter)
Inscription à la séance.



Aquagym
SÉANCES À 14H, 15H ET 16H
REPRISE LE 6 SEPTEMBRE
Thermes Sarrailh, 11 place de
la Fontaine Chaude.
Tarif : 6 €/la séance
Inscription au mois

Atelier Yoga du Rire
14H30 À 14H45
**DU 20 SEPTEMBRE
AU 8 NOVEMBRE**
Foyer des Jonquilles,
rue des Jonquilles - DAX
Gratuit sur inscription.

**Atelier Activités physiques
adaptées GE APA santé
Nutrition***
**15H À 16H30
À PARTIR DU 5 SEPT.**
CCAS- Salle Animations
22 Av. Victor Hugo
Toute l'année
GRATUIT

Les ateliers Activités physiques adaptées GE APA santé Nutrition

Faire bénéficier les personnes
ayant des besoins spécifiques,
des avantages d'une activité
régulière qui tient compte de
leurs contre-indications et de leurs
limites. Avec les animateurs de
GEAPA

Les ateliers gym douce :

Travailler la motricité, l'équilibre
et la coordination des
mouvements. Avec l'animateur
du service des sports de la ville
de Dax

« Brico déco récup »

Préparer Noël avec de la récup

Atelier « REMUE-MENINGES »

Stimuler les différentes sphères
cognitives comme l'attention, la
mémoire, les fonctions exécutives

Les ateliers « FORM'EQUILIBRE » de l'ASEPT

Des conseils et des techniques
pour vous aider à garder votre
équilibre en toute circonstance
et créer autour de vous un
environnement sécurisé

Les ateliers « Yoga du Rire » de l'ASEPT

Des conseils et techniques pour
faire du rire un outil moteur pour
l'amélioration de votre santé.

Atelier « SOMMEIL » de l'ASEPT

Les ateliers «Sommeil» :
**Une pédagogie interactive et
ludique pour améliorer la qualité
de ses nuits !**

Des partages d'expérience, des
conseils pratiques, des trucs et
astuces pour votre quotidien.

- Comprendre le fonctionnement
et les facteurs influençant le
sommeil

- Recevoir des conseils pratiques

- Mettre en place des stratégies
personnelles pour des nuits
réparatrices

À NOTER

- Inscription limitée à deux activités sportives maximum.
- Votre inscription à une activité sera annulée au bout de 2 absences consécutives non justifiées par un certificat médical et sera également non remboursable, si celle-ci est payante. La place sera alors proposée à une personne sur liste d'attente.
- Activités susceptibles d'être annulées pour des raisons de service ou cas de force majeure.
- Tout dommage accidentel durant les activités proposées est de la responsabilité du pratiquant et de son assurance personnelle.