

# VOS RENDEZ-VOUS DE LA FORME

## MARCHES & ACTIVITÉS SPORTIVES

## ÉTÉ 2020

### ACCESSIBLES À TOUS

Encadrées par des éducateurs sportifs

Ne pas jeter sur la voie publique

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION

Toute l'année, retrouvez le programme de nos activités : [www.cotebasquesportsante.fr](http://www.cotebasquesportsante.fr)



# INFORMATIONS SUR LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les rendez-vous de la forme vous permettent de pratiquer régulièrement une activité physique adaptée à vos besoins. Gratuits, ils sont encadrés par des professionnels formés au sport santé issus d'associations locales et durent 1h30. Le matériel nécessaire aux pratiques spécifiques vous est prêté par l'encadrant. Compte tenu de la crise sanitaire, ces rendez-vous sont désormais limités à 10 participants et une inscription sur l'application de notre partenaire 1day1sport est obligatoire. Des mesures de distanciation physique et de désinfection de l'équipement seront imposées. Nous invitons nos pratiquants, notamment les plus fragiles à consulter leur médecin avant la reprise d'une activité sportive après ces 2 mois de confinement. Pour rappel, il est fortement déconseillé de pratiquer une activité physique en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal.

## COMMENT S'INSCRIRE EN 3 ÉTAPES :

- 1 Téléchargez l'application  sur le play store ou l'app store de votre smartphone.
- 2 Créez votre compte.
- 3 Sélectionnez votre RDV de la Forme et inscrivez-vous.

Retrouvez toutes les informations utiles sur les rendez-vous de la forme et le sport sur ordonnance sur notre site internet [www.cotebasquesportsante.fr](http://www.cotebasquesportsante.fr)

## JUIN 2020

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Lun. 22/06	9h30	Ascaïn - Aire Pique Nique du pont romain	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mar. 23/06	9h00	Anglet - Plage des Cavaliers, devant Coconuts	Marche et Gym sur sable	Côte Basque Sport Santé
Mer. 24/06	14h	Ciboure - Port, devant la capitainerie	Marche Active	Airosak
Jeu. 25/06	9h	Bayonne - Parking de la Floride, aire de repos	Marche Active Posturale	COB
Ven. 26/06	9h	Bayonne - Parking de la Floride, devant la passerelle	Marche Active	AMA
Sam. 27/06	9h30	Biarritz - Phare, Pavillon du Phare	Qi Gong	Kunming Biarritz
Dim. 28/06	9h30	Biarritz - Cité de l'océan	Tonification musculaire	SportPartner64
Lun. 29/06	9h30	Ascaïn - Aire Pique Nique du pont romain	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mar. 30/06	10h	Biarritz - Parking de la Milady	Marche Sportive	Côte Basque Sport Santé

**SORTIES ANNULÉES EN CAS DE MAUVAIS TEMPS : FORTE PLUIE / ORAGE / VENTS VIOLENTS**

Plus d'infos sur : [www.cotebasquesportsante.fr](http://www.cotebasquesportsante.fr)

# JUILLET 2020

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Mer. 01/07	10h30	Anglet - Stade Girouette	Disc Golf	Disc Golf Euskal Herria
Jeu. 02/07	18h	Bayonne - Atelier Txirind'ola 56 allées marines	Vélo Santé	Txirind'ola
Ven. 03/07	9h	Biarritz - Lac Marion entrée nord	Pilates	Studio BO Omnisport
Sam. 04/07	13h	Anglet - 221 promenade de la barre, départ parcours santé	Marche Nordique	Uhaina Sport Santé
Dim. 05/07	9h30	Biarritz - Cité de l'océan	Tonification musculaire	SportPartner64
Lun. 06/07	17h30	Anglet - Stade Orok Bat	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mar. 07/07	16h	Anglet - Parking Izadia	Marche Sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 08/07	9h30	Biarritz - Phare, Pavillon du Phare	Condition Training	OKCB
Jeu. 09/07	8h	Saint jean de luz - 45bd Thiers Antenne Nautique	Marche Aquatique & Beach Training	Marche Aquatique Côte Basque
Ven. 10/07	9h	Arcangues - Fronton	Marche Active	AMA
Sam. 11/07	9h30	Biarritz - Phare, Pavillon du Phare	Qi Gong	Kunming Biarritz
Dim. 12/07	10h	Biarritz - Entrée Lycée Hôtelier	Eco marche	Inspire
Lun. 13/07	17h30	Anglet - Stade Orok Bat	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mer. 15/07	10h	Biarritz - Parking de la Milady	Rando Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 16/07	9h	Bayonne - Parking de la Floride, aire de repos	Marche Active Posturale	COB
Ven. 17/07	14h	Cambo - Salle Denentzat, ancienne caserne pompiers	Marche Sportive	Gym danse équilibre
Sam. 18/07	13h	Anglet - 221 promenade de la barre, départ parcours santé	Marche Nordique	Uhaina Sport Santé
Dim. 19/07	9h30	Biarritz - Cité de l'océan	Stretching	SportPartner64
Lun. 20/07	17h30	Anglet - Stade Orok Bat	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mar. 21/07	9h00	Anglet - Plage des Cavaliers, devant Coconuts	Marche et Gym sur sable	Côte Basque Sport Santé
Mer. 22/07	13h30	Biarritz - Lac Mouriscot Auberge de Jeunesse	Marche Active	USB
Jeu. 23/07	9h	Bayonne - Parking de la Floride, aire de repos	Marche Active Posturale	COB
Ven. 24/07	9h	Bayonne - Parking de la Floride, devant la passerelle	Marche Active	AMA
Dim. 26/07	9h30	Biarritz - Cité de l'océan	Pilates	SportPartner64
Lun. 27/07	9h30	Biarritz - Phare, Pavillon du Phare	Condition Training	OKCB
Mar. 28/07	10h30	Anglet - Parking Izadia	Marche Sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 29/07	10h	Biarritz - Parking de la Milady	Rando Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 30/07	9h	Bayonne - Parking de la Floride, aire de repos	Marche Active Posturale	COB
Ven. 31/07	9h	Biarritz - Lac Mouriscot Auberge de Jeunesse	Pilates	Studio BO Omnisport

TENUE SPORTIVE ET GOURDE D'EAU CONSEILLÉE

# AOÛT 2020

Jour	Heure	Lieu	Activité	Partenaire
Sam. 01/08	9h30	Biarritz - Phare, Pavillon du Phare	Qi Gong	Kunming Biarritz
Dim. 02/08	9h30	Biarritz - Cité de l'océan	Tonification musculaire	SportPartner64
Lun. 03/08	9h00	Cambo - Aire de jeux, colline de la Bergerie	Marche & Gym	Côte Basque Sport Santé
Mar. 04/08	10h30	Anglet - Parking Izadia	Marche Sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 05/08	10h30	Anglet - Stade Girouette	Disc Golf	Disc Golf Euskal Herria
Jeu. 06/08	9h	Bayonne - Parking de la Floride, aire de repos	Marche Active Posturale	COB
Ven. 07/08	9h	Arcangues - Fronton	Marche Active	AMA
Sam. 08/08	13h	Anglet - 221 promenade de la barre, départ parcours santé	Marche Nordique	Uhaina Sport Santé
Dim. 09/08	10h	Bidart - Chapelle Saint Joseph	Eco marche	Inspire
Lun. 10/08	9h30	Biarritz - phare, Pavillon du Phare	Condition Training	OKCB
Mar. 11/08	9h00	Biarritz - Lac Marion, entrée Nord	Marche / Relaxation	Côte Basque Sport Santé
Mer. 12/08	10h	Biarritz - Parking de la Milady	Rando Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 13/08	9h	Bayonne - Parking de la Floride, aire de repos	Marche Active Posturale	COB
Ven. 14/08	9h30	Biarritz - Phare, Pavillon du Phare	Condition Training	OKCB
Lun. 17/08	17h30	Anglet - Stade Orok Bat	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Mar. 18/08	9h00	Anglet - Plage des Cavaliers, devant Coconuts	Marche et Gym sur sable	Côte Basque Sport Santé
Mer. 19/08	13h30	Biarritz - Lac Marion aire de jeux	Marche Active	USB
Jeu. 20/08	9h	Bayonne - Parking de la Floride, aire de repos	Marche Active Posturale	COB
Ven. 21/08	17h30	Ascain - Aire Pique Nique du pont romain	Marche avec bâtons dynamiques	BungyPump
Sam. 22/08	9h30	Biarritz - Phare, Pavillon du Phare	Qi Gong	Kunming Biarritz
Lun. 24/08	9h00	Cambo - Aire de jeux, colline de la Bergerie	Marche & Gym	Côte Basque Sport Santé
Mar. 25/08	10h30	Anglet - Parking Izadia	Marche Sportive	Genêts d'Anglet
Mer. 26/08	10h	Biarritz - Parking de la Milady	Rando Santé	Rando Plaisir 64
Jeu. 27/08	8h	Saint jean de luz - 45bd Thiers Antenne Nautique	Marche aquatique & Beach Training	Marche Aquatique Côte Basque
Ven. 28/08	9h	Biarritz - Lac Marion entrée nord	Pilates	Studio BO Omnisport
Sam. 29/08	13h	Anglet - 221 promenade de la barre, départ parcours santé	Marche Nordique	Uhaina Sport Santé
Lun. 31/08	10h	Anglet - La barre, devant patinoire	Vélo Santé	Txirind'ola