Vous cherchez à être plus actif? Vous ne savez pas par où commencer?

Ensemble pour être en forme, ce sont des rendez-vous sport et bien-être proposés par la Communauté d'Agglomération du Bassin d'Aurillac en partenariat avec les communes, dans le cadre du Label « Terre de Jeux 2024 ».

Ces ateliers d'une heure, organisés sur tout le territoire vous donnent l'occasion de décourvir différentes pratiques sportives. Gratuits et acessibles à tous, ils sont encadrés par un éducateur des activités physiques et sportives.

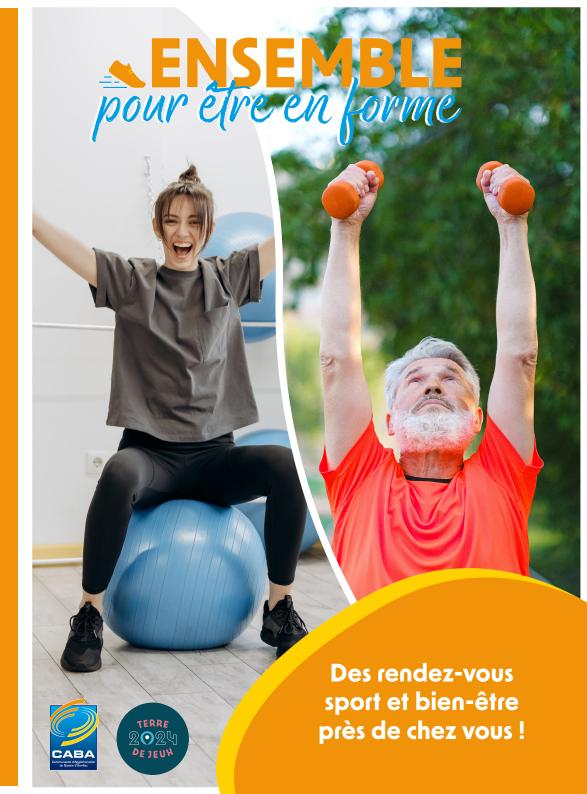
Pour prendre part à un ou plusieurs ateliers, il suffit de vous rendre sur le lieu de rendez-vous, muni d'une gourde et en tenue de sport!

Les inscriptions ne sont pas obligatoires, mais conseillées. L'atelier aura lieu à partir de trois personnes inscrites.

Informations / inscriptions:

Centre Aquatique du Bassin d'Aurillac 04 71 48 26 80 www.centreaquatique.caba.fr





Programme printemps 2023

Mardi 25 avril - 10 h	RDV : entrée principale du Parc Hélitas
AURILLAC	Activité : Circuit training
Vendredi 28 avril - 10 h	RDV : entrée principale de la Vidalie
ARPAJON-SUR-CERE	Activité : Marche active + Stretching
Mardi 2 mai - 10 h	RDV: entrée principale plaine de la Ponétie
AURILLAC	Activité: Cuisses + Abdos + Fessiers
Vendredi 5 mai - 10 h	RDV : entrée principale de la Vidalie
ARPAJON-SUR-CERE	Activité : Fitness en musique
Mardi 9 mai - 10 h	RDV : salle polyvalente
YTRAC	Activité : Cuisses + Abdos + Fessiers
Vendredi 12 mai - 10 h	RDV: mairie
LACAPELLE-VIESCAMP	Activité: Marche active + Stretching
Lundi 15 mai - 10 h SANSAC-DE-MARMIESSE	RDV: terrain multisports Activité: Renforcement musculaire
Mercredi 17 mai - 10 h	RDV: parking de l'école
SAINT-PAUL-DES-LANDES	Activité: Fitness en musique
Mardi 23 mai - 10 h	RDV: place de la salle polyvalente
JUSSAC	Activité: Circuit training
Vendredi 26 mai - 10 h	RDV : terrain de tennis
NAUCELLES	Activité : Cuisses + Abdos + Fessiers

Mardi 30 mai - 10 h	RDV : parking de l'école
MARMANHAC	Activité : Fitness en musique
Jeudi 1 juin - 10 h	RDV : salle polyvalente
CRANDELLES	Activité : Renforcement musculaire
Mardi 6 juin - 10 h	RDV : stade du Pontail
SAINT-SIMON	Activité : Marche active + Stretching
Vendredi 9 juin - 10 h	RDV : parking de la Halle
MANDAILLES	Activité : Renforcement musculaire
Mardi 13 juin - 10 h	RDV : stade municipal
VELZIC	Activité : Fitness en musique
Vendredi 16 juin - 10 h	RDV : centre de vacances UCPA
LASCELLES	Activité : Marche active + Stretching
Lundi 19 juin - 10 h	RDV : entrée du Golf
VEZAC	Activité : Cuisses + Abdos + Fessiers
Mercredi 21 juin - 10 h	RDV : terrain de foot
CARLAT	Activité : Circuit training
Mardi 27 juin - 10 h YOLET	RDV : stade municipal Activité : Renforcement musculaire
Vendredi 30 juin - 10 h	RDV: city-stade

VEZELS-ROUSSY

Activité : Fitness en musique