

LA VILLE DE BAYONNE  
EN PARTENARIAT AVEC  
LES CLUBS BAYONNAIS VOUS PROPOSE

# UN ÉTÉ #5 EN FORME

UDA BAT FLEITEAN / UN ESTIU EN FÒRMA

06/07  
29/08  
2026

80 SÉANCES  
D'ACTIVITÉS  
SPORTIVES  
GRATUITES ET  
VARIÉES POUR  
LES ADULTES  
BAYONNAIS



BAYONNE.FR /   

Bayonne\*  
BAIONA-PAYS BASQUE  
Plurielle et si singulière

## **CET ÉTÉ, C'EST L'OCCASION DE RESTER EN FORME !**

***La pratique régulière d'une activité physique est un élément essentiel pour sa santé et son bien-être.***

Suite au succès rencontré par les éditions précédentes, j'ai souhaité que soit renouvelée cette année l'opération "Un été en forme" afin d'encourager la pratique physique et sportive des Bayonnaises et des Bayonnais.

Elle s'adresse spécifiquement à un public adulte et vient compléter les actions municipales existantes dans le champ du sport-santé en direction des jeunes et des seniors.

L'objectif est de proposer à toutes et à tous des séances gratuites de découverte tout au long de l'été en s'appuyant sur la richesse de notre tissu associatif.

J'espère ainsi que ce programme riche et varié vous donnera l'envie de reprendre une activité physique et sportive à la rentrée prochaine dans nos clubs.

Je vous souhaite un très agréable été à Bayonne.

*Jean-René Etxebarria  
Maire de Bayonne*



## **UDA HONETAN, TRENPUAN EGOTEKO PARADA DUGU !**

***Haren osagarria eta ongizatea zaindu nahi duen pertsona oroentzat funtsezko osagaia da gorputz ariketa jarraikia ukaitea.***

Aitzineko aleek ezagutu arrakastaren ondorioz, nahi izan dut aurten berriz eramana izan dadin "uda bat trenpuan" ekimena, Baionar guzieren gorputz eta kirol ariketa sustatzeko.

Helduen publikoari zuzendua zaio bereziki eta gazte eta senioerei bihurtu kirol-osagarri alorrean jadanik dauden ekintzak osotzera dator.

Uda osoan zehar, ezagutza saioak urririk denei proposatzea da helburua, gure elkarte sarean bermatuz. Honela espero dut programa aberats eta aniztun honek kirol eta gorputz ariketa berriz hartuko duzuela heldu den sartzean gure klubetan.

Uda goxoa Baionan iragaitea desiratzen dizuet.

*Jean-René Etxebarria  
Baionako Auzapeza*

# AQUESTE ESTIU, QU'ES L'ESCADENÇA DE DAMORAR EN FÒRMA !

**La practica regulara d'ua activitat fisica qu'es un element màger entà la santat e lo benestar.**

Au seguit de l'escaduda encontrada per las edicions precedentas, qu'èi desirat qu'estosse renouvelada augan l'operacion "Un estiu en fòrma" entà encoratjar la practica fisica e esportiva de las Baionesas e deus Baionés.

Qu'es mei que mei per un public adulte e que vien completar las accions municipaus existentas tà çò de l'espòrt santat de cap taus joens e taus seniors.

L'objectiu qu'es de perpausar a totes e a tots sessions gratuites de descobèrta tot lo long de l'estiu en s'emparant suu riquèr deu nòste teishut associatiu.

B'espèri qu'aqueste programa ric e variat e'vs balharà hami de tornar préner ua activitat fisica e esportiva a la rentrada qui arriba dens los nòstes clubs.

Que'vs desiri un estiu deus agradius a Baiona.

*Jean-René Etchegaray  
Maire de Baiona*

## UN ÉTÉ EN FORME

**Du 6 juillet au 29 août 2026**

C'est la possibilité pour **chaque adulte bayonnais** d'accéder à un **large choix** d'activités physiques et sportives gratuites à la portée de tous.

Informations et inscriptions obligatoires directement auprès des clubs partenaires en appelant au numéro de téléphone indiqué. **Il est possible de s'inscrire à une ou plusieurs séances en fonction des places disponibles** (pensez à prévenir si vous devez annuler).

Les activités se déroulent sur l'ensemble de la ville, dans des structures associatives, municipales ou sur l'espace public.

Attention risque d'annulation ou de report en cas de mauvais temps pour les activités en extérieur.

**N'oubliez pas votre tenue sportive et votre gourde d'eau.**

À noter : nous vous informons que tout dommage accidentel sera de la responsabilité du pratiquant et de son assurance personnelle.



Attention risque d'annulation en cas de mauvais temps pour les activités en extérieur.



N'oubliez pas votre tenue sportive et votre gourde d'eau.



Nous vous informons que tout dommage accidentel sera de la responsabilité du pratiquant et de son assurance personnelle.

# PROGRAMME SEMAINE 1

Du 6 au 12 juillet

## ● Lundi 06/07

### MARCHE GUOLIN QI GONG

*Akord 64-40*

Marche spécifique de Qi Gong recommandée pour les troubles cardiaques et maladies chroniques

**Bord de Nive départ parking  
Owen-Roe devant le ponton  
d'aviron**

De 18h30 à 19h30  
Tél. 06 09 70 11 03



## ● Mardi 07/07

### MULTISPORTS

*PAS'APA Sport santé*

Jeux de ballons, relais, vitesse

**Terrains de basket du  
Polo-Beyris**

De 10h à 11h  
Tél. 06 26 11 62 50

### RAME TRADITIONNELLE

*Euskal Arrauak Baiona*

Découverte de la Nive et l'Adour à la rame en barque

**Square Gambetta au pied  
du pont Saint-Esprit**

De 10h à 12h  
Tél. 06 60 49 11 00

### FITNESS SUR RAMEUR

*Aviron Bayonnais*

Enchaînements d'exercices sur et autour du rameur pour travailler l'ensemble du corps

**Siège du club, 1 rue  
Harry-Owen-Roe**

De 10h à 11h30  
Tél. 06 24 33 23 71

### PILATES

*Léo Lagrange*

Bouger doucement pour se sentir mieux

**Siège du club,  
5 chemin de Mousserolles**

De 10h à 11h  
Tél. 06 14 42 55 04

## ● Mercredi 08/07

### **GYM YOGA**

#### *Art Émotion*

Pratique douce où respiration et étirements offrent un temps de détente. Séance adaptée à tous, adultes et séniors

**Salle Lauga, dojo**

De 11h à 12h

Tél. 06 20 50 48 14

### **HATHA YOGA**

#### *Art Émotion*

Séance de travail de la force et de la souplesse à travers la tenue de différentes postures

**Salle Lauga, dojo**

De 12h à 13h

Tél. 06 20 50 48 14

### **RENFO RUN**

#### *Forme & Bien-être*

Séance mêlant course à pied et exercices de renforcement musculaire sur matériel urbain

**Bord de Nive départ parking**

**Owen-Roe devant le ponton d'aviron**

De 18h30 à 19h30

Tél. 06 28 03 82 53

### **QI GONG**

#### *Akord 64-40*

Gymnastique de santé chinoise rythmée par le souffle pour faire circuler l'énergie et le sang le long des méridiens d'acupuncture

**Quai Pedros en bord d'Adour  
derrière la guinguette**

De 18h30 à 19h30

Tél. 06 09 70 11 03

### **TAICHI-QUAN**

#### *Akord 64-40*

Art martial interne chinois développant enracinement, coordination, mémorisation et renforcement du bas du corps

**Quai Pedros en bord d'Adour  
derrière la guinguette**

De 19h30 à 20h30

Tél. 06 09 70 11 03



## ● Jeudi 09/07

### **GYM POSTURALE**

*Akord 64-40*

Activité permettant au travers de différentes postures et respirations de détendre le diaphragme et le dos

**Salle Lauga, dojo**

De 18h30 à 19h30  
Tél. 06 09 70 11 03

### **MUNZ FLOOR**

*Akord 64-40*

Mobilisation en spirale lente et douce, au sol, pour améliorer amplitude des mouvements, mobilité, souplesse, tonicité et soulager les douleurs chroniques et inflammations

**Salle Lauga, dojo**

De 19h30 à 20h30  
Tél. 06 09 70 11 03

### **FITNESS SUR RAMEUR**

*Aviron Bayonnais*

Enchaînements d'exercices sur et autour du rameur pour travailler l'ensemble du corps

**Siège du club,  
1 rue Harry-Owen-Roe**

De 10h à 11h30  
Tél. 06 24 33 23 71

### **AÏKIDANSE**

*Art Émotion*

Mouvements en musique inspirée de l'Aïkido (sans chute) et de la danse pour se sentir mieux dans son corps

**Salle Lauga, dojo**

De 10h30 à 11h30  
Tél. 06 20 50 48 14

### **PILATES ADAPTE ÉQUILIBRE ET POSTURE**

*Art Émotion*

Renforcement des muscles profonds, mobilité et assouplissement pour adultes et séniors

**Salle Lauga, dojo**

De 11h30 à 12h30  
Tél. 06 20 50 48 14

### **PILATES RENFO FORCE ET MOBILITÉ**

*Art Émotion*

Renforcement des muscles profonds, mobilité et assouplissement pour adultes

**Salle Lauga, dojo**

De 12h30 à 13h30  
Tél. 06 20 50 48 14

## ● Samedi 11/07

### **MARCHE NORDIQUE**

*Léo Lagrange*

Bouger, respirer, marcher !

**Siège du club,  
5 chemin de Mousserolles**

De 10h à 11h  
Tél. 06 27 06 78 37



## **PROGRAMME SEMAINE 2**

Du 13 au 19 juillet

## ● Mardi 14/07

### **RAME TRADITIONNELLE**

*Euskal Arrauak Baiona*

Découverte de la Nive et l'Adour à la rame en barque

**Square Gambetta au pied du pont Saint-Esprit**

De 16h45 à 18h45  
Tél. 06 60 49 11 00



# PROGRAMME SEMAINE 3

Du 20 au 26 juillet

## ● Lundi 20/07

### **FITNESS SUR RAMEUR**

*Aviron Bayonnais*

Enchaînements d'exercices sur et autour du rameur pour travailler l'ensemble du corps

Siège du club, 1 rue Harry-Owen-Roe

De 10h à 11h30  
Tél. 06 24 33 23 71

### **YOGA**

*Forme & Bien-être*

Étirements et relaxation

Bord de Nive, site de La Floride à côté des terrains de football

De 18h à 19h  
Tél. 06 73 31 55 19



## ● Mardi 21/07

### **MULTISPORTS**

*PAS'APA Sport santé*

Jeux de ballons, relais, vitesse

Terrains de basket du Polo-Beyris

De 10h à 11h  
Tél. 06 26 11 62 50

### **FITNESS SUR RAMEUR**

*Aviron Bayonnais*

Enchaînements d'exercices sur et autour du rameur pour travailler l'ensemble du corps

Siège du club,  
1 rue Harry-Owen-Roe

De 10h à 11h30  
Tél. 06 24 33 23 71

### **AÏKIDANSE**

*Art Émotion*

Mouvements en musique inspirée de l'Aïkido (sans chute) et de la danse pour se sentir mieux dans son corps

Salle Lauga (dojo)

De 10h30 à 11h30  
Tél. 06 20 50 48 14

### **PILATES ADAPTE ÉQUILIBRE ET POSTURE**

*Art Émotion*

Renforcement des muscles profonds, mobilité et assouplissement pour adultes et séniors

Salle Lauga, dojo

De 11h30 à 12h30  
Tél. 06 20 50 48 14

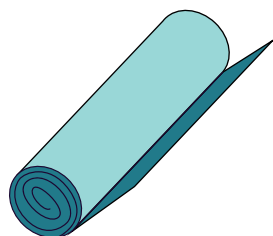
### **PILATES RENFO FORCE ET MOBILITÉ**

*Art Émotion*

Renforcement des muscles profonds, mobilité et assouplissement pour adultes

Salle Lauga, dojo

De 12h30 à 13h30  
Tél. 06 20 50 48 14



## ● Mercredi 22/07

### **GYM YOGA**

#### *Art Émotion*

Pratique douce où respiration et étirements offrent un temps de détente. Séance adaptée à tous, adultes et séniors

Salle Lauga, dojo

De 11h à 12h

Tél. 06 20 50 48 14

### **HATHA YOGA**

#### *Art Émotion*

Séance de travail de la force et de la souplesse à travers la tenue de différentes postures

Salle Lauga, dojo

De 12h à 13h

Tél. 06 20 50 48 14

### **PILATES**

#### *Aviron Bayonnais*

Activité physique douce combinant renforcement musculaire profond, respiration contrôlée et mouvement précis

Salle des trophées, siège du club, 1 rue Harry-Owen-Roe

De 12h30 à 13h30

Tél. 06 28 03 82 53 (par sms)

### **CAPOEIRA**

#### *Engia capoeira*

Initiation à un art martial brésilien caché derrière une danse

Quai Pedros en bord d'Adour derrière la guinguette

De 19h à 20h

Tél. 06 82 77 64 92



## ● Jeudi 23/07

### **YOGA**

#### *Forme & Bien-être*

Étirements et relaxation

Bord de Nive, site de La Floride à côté des terrains de football

De 9h15 à 10h15

Tél. 06 88 01 80 40

### **FITNESS SUR RAMEUR**

#### *Aviron Bayonnais*

Enchaînements d'exercices sur et autour du rameur pour travailler l'ensemble du corps

Siège du club,

1 rue Harry-Owen-Roe

De 10h à 11h30

Tél. 06 24 33 23 71

### **DANSE EXPRESSION CORPORELLE**

#### *PAS'APA Sport santé*

Un espace bienveillant pour se reconnecter à son corps et lâcher prise

Terrain de sport, site de la Poterne

De 10h30 à 11h30

Tél. 06 52 98 15 40

### **INITIATION ESCALADE POUR TOUS**

*PAS'APA sport santé et Club Alpin Français de Bayonne*

Initiation à l'escalade pour tous avec des ateliers ludiques

Mur d'escalade du complexe sportif de Sainte-Croix

De 19h à 20h30

Tél. 06 73 56 60 51

par sms : nom, prénom, date de naissance et ville

## ● Vendredi 24/07

### **MARCHE NORDIQUE**

#### *Forme & Bien-être*

Marche avec bâtons

Départ mission locale ZUP, 7bis esplanade de Jouandin

De 9h30 à 10h30

Tél. 06 26 29 09 50

### **FITNESS SUR RAMEUR**

#### *Aviron Bayonnais*

Enchaînements d'exercices sur et autour du rameur pour travailler l'ensemble du corps

Siège du club,

1 rue Harry-Owen-Roe

De 10h à 11h30

Tél. 06 24 33 23 71

### **YING YANG YOGA**

#### *Léo Lagrange*

Yoga complet qui veut harmoniser le corps, l'esprit et le cœur

Siège du club 5 chemin de Mousserolles

De 10h à 11h

Tél. 07 82 24 31 93

### **MARCHE NORDIQUE**

#### *Léo Lagrange*

Bouger, respirer, marcher !

Siège du club, 5 chemin de Mousserolles

De 10h à 11h

Tél. 06 27 06 78 37

# PROGRAMME SEMAINE 4

Du 27 juillet au 2 août

## ● Lundi 27/07

### AVIRON/AVIRON INDOOR

*Société nautique  
de Bayonne*

Initiation sur l'Adour et/ou sur  
rameur en fonction des conditions  
météo

**Siège du club,**  
8 avenue du Capitaine Resplandy

De 10h30 à 12h30

Tél. 06 82 01 99 46 / 06 69 70 79 78

### RAME TRADITIONNELLE

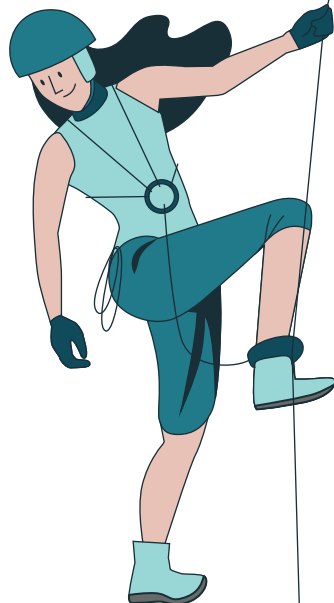
*Euskal Arrauak Baionae*

Découverte de la Nive et l'Adour à la  
rame en barque

**Square Gambetta  
au pied du pont Saint-Esprit**

De 16h30 à 18h30

Tél. 06 60 49 11 00



## ● Mardi 28/07

### PILATES

*Léo Lagrange*

Bouger doucement pour se sentir  
mieux

**Siège du club,**  
5 chemin de Mousserolles

De 10h à 11h

Tél. 06 14 42 55 04

### AVIRON/AVIRON INDOOR

*Société nautique  
de Bayonne*

Initiation sur l'Adour et/ou sur  
rameur en fonction des conditions  
météo

**Siège du club,**  
8 avenue du Capitaine Resplandy

De 10h30 à 12h30

Tél. 06 82 01 99 46 / 06 69 70 79 78

## ● Mercredi 29/07

### AVIRON/AVIRON INDOOR

*Société nautique  
de Bayonne*

Initiation sur l'Adour et/ou sur  
rameur en fonction des conditions  
météo

**Siège du club,**  
8 avenue du Capitaine Resplandy

De 10h30 à 12h30

Tél. 06 82 01 99 46 / 06 69 70 79 78

### STRETCHING

*Aviron Bayonnais*

Gymnastique douce basée sur des  
exercices de mobilisation et  
d'étirements contrôlés

**Salle des trophées, siège du club,**  
1 rue Harry-Owen-Roe

De 12h30 à 13h30

Tél. 06 28 03 82 53 (par sms)

### CAPOEIRA

*Energia capoeira*

Initiation à un art martial brésilien  
caché derrière une danse

**Quai Pedros en bord d'Adour derrière  
la guinguette**

De 19h à 20h

Tél. 06 82 77 64 92

## ● Jeudi 30/07

### YOGA

*Forme & Bien-être*

Étirements et relaxation

Bord de Nive, site de La Floride à côté des terrains de football

De 9h15 à 10h15

Tél. 06 88 01 80 40

### RAME

#### TRADITIONNELLE

*Euskal Arrauak Baiona*

Découverte de la Nive et l'Adour à la rame en barque

Square Gambetta au pied du pont Saint-Esprit

De 17h30 à 19h30

Tél. 06 60 49 11 00

### INITIATION ESCALADE POUR TOUS

*PAS'APA sport santé et Club Alpin Français de Bayonne*

Initiation à l'escalade pour tous avec des ateliers ludiques

Mur d'escalade du complexe sportif de Sainte-Croix

De 19h à 20h30

Tél. 06 73 56 60 51

par sms : nom, prénom, date de naissance et ville

## ● Vendredi 31/07

### MARCHE NORDIQUE

*Forme & Bien-être*

Marche avec bâtons

Départ parking de La Floride, devant le pont Blanc

De 9h30 à 10h30

Tél. 06 26 29 09 50

## PROGRAMME SEMAINE 5

Du 3 au 9 août

## ● Mercredi 05/08

### CAPOEIRA

*Energia capoeira*

Initiation à un art martial brésilien caché derrière une danse

Quai Pedros en bord d'Adour derrière la guinguette

De 19h à 20h

Tél. 06 82 77 64 92



## ● Jeudi 06/08

### **DANSE EXPRESSION CORPORELLE**

*PAS'APA Sport santé*

Un espace bienveillant pour se reconnecter à son corps et lâcher prise

Terrain de sport,  
site de la Poterne

De 10h30 à 11h30  
Tél. 06 52 98 15 40

### **YOGA DANSE**

*Léo Lagrange*

Postures de yoga et fluidité du mouvement, comme une chorégraphie, voyage dansé

Siège du club,  
5 chemin de Mousserolles

De 15h à 16h  
Tél. 06 32 95 63 90

### **GYM POSTURALE**

*Akord 64-40*

Activité permettant au travers de différentes postures et respirations de détendre le diaphragme et le dos

Salle Lauga, dojo

De 18h30 à 19h30  
Tél. 06 09 70 11 03

## ● Vendredi 07/08

### **RAME TRADITIONNELLE**

*Euskal Arrauak Baiona*

Découverte de la Nive et l'Adour à la rame en barque

Square Gambetta au pied du pont  
Saint-Esprit

De 17h30 à 19h30  
Tél. 06 60 49 11 00

## ● Samedi 08/08

### **QI GONG**

*Akord 64-40*

Gymnastique de santé chinoise rythmée par le souffle pour faire circuler l'énergie et le sang le long des méridiens d'acupuncture

Quai Pedros en bord d'Adour  
derrière la guinguette

De 9h30 à 10h30  
Tél. 06 09 70 11 03

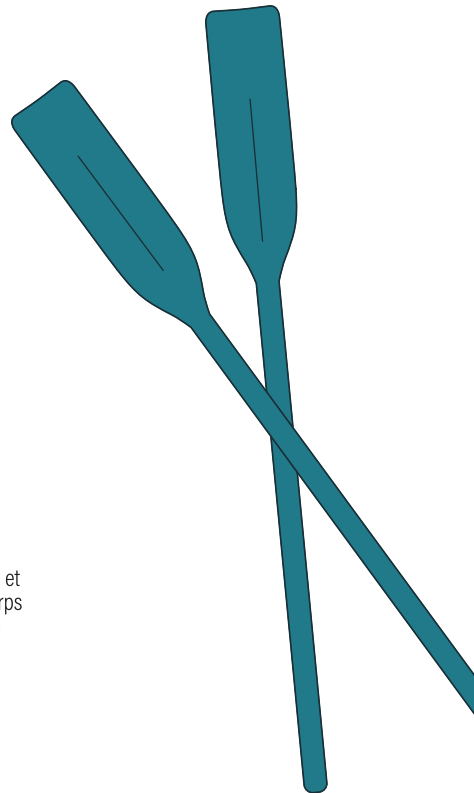
### **TAICHI-QUAN**

*Akord 64-40*

Art martial interne chinois développant enracinement, coordination, mémorisation et renforcement du bas du corps

Quai Pedros en bord d'Adour  
derrière la guinguette

De 10h30 à 11h30  
Tél. 06 09 70 11 03



# PROGRAMME SEMAINE 6

Du 10 au 16 août

## ● Lundi 10/08

### **MARCHE GUOLIN QI GONG**

*Akord 64-40*

Marche spécifique de Qi Gong recommandée pour les troubles cardiaques et maladies chroniques

Bord de Nive départ parking  
Owen-Roe devant le ponton d'aviron

De 18h30 à 19h30

Tél. 06 09 70 11 03

## ● Mardi 11/08

### **SKATEBOARD**

*The BAY*

Initiation tout niveau

Skatepark près du parking  
"centre-ville"  
(anciennement Champ de Foire)

De 11h à 12h

Tél. 06 58 86 80 52



## ● Jeudi 13/08

### **SKATEBOARD**

*The BAY*

Initiation tout niveau

Skatepark près du parking  
"centre-ville"  
(anciennement Champ de Foire)

De 11h à 12h

Tél. 06 58 86 80 52

# PROGRAMME SEMAINE 7

Du 17 au 23 août

## ● Dimanche 16/08

### **RAME TRADITIONNELLE**

*Euskal Arrauak Baiona*

Découverte de la Nive et l'Adour à la rame en barque

Square Gambetta au pied du pont  
Saint-Esprit

De 16h30 à 18h30

Tél. 06 60 49 11 00

## ● Lundi 17/08

### **AVIRON/AVIRON INDOOR**

*Société nautique  
de Bayonne*

Initiation sur l'Adour et/ou  
sur rameur en fonction des  
conditions météo

Siège du club, 8 avenue du  
Capitaine Resplandy

De 10h30 à 12h30

Tél. 06 82 01 99 46  
06 69 70 79 78

### **SKATEBOARD**

*The BAY*

Initiation tout niveau

Skatepark près du parking  
"centre-ville"  
(anciennement Champ de  
Foire)

De 11h à 12h

Tél. 06 58 86 80 52

## ● Mardi 18/08

### **AVIRON/AVIRON INDOOR**

*Société nautique  
de Bayonne*

Initiation sur l'Adour et/ou sur  
rameur en fonction des conditions  
météo

**Siège du club,  
8 avenue du Capitaine Resplandy**

De 10h30 à 12h30  
Tél. 06 82 01 99 46  
06 69 70 79 78

### **RAME**

### **TRADITIONNELLE**

*Euskal Arrauak Baiona*

Découverte de la Nive et l'Adour à la  
rame en barque

**Square Gambetta au pied du pont  
Saint-Esprit**

De 14h20 à 16h20  
Tél. 06 60 49 11 00



## ● Mercredi 19/08

### **AVIRON/AVIRON INDOOR**

*Société nautique  
de Bayonne*

Initiation sur l'Adour et/ou sur  
rameur en fonction des conditions  
météo

**Siège du club,  
8 avenue du Capitaine Resplandy**

De 10h30 à 12h30  
Tél. 06 82 01 99 46  
06 69 70 79 78

### **PILATES**

*Aviron Bayonnais*

Activité physique douce combinant  
renforcement musculaire profond,  
respiration contrôlée et mouvement  
précis

**Salle des trophées, siège du club,  
1 rue Harry-Owen-Roe**

De 12h30 à 13h30  
Tél. 06 28 03 82 53 (par sms)

### **CROSS TRAINING**

*Aviron Bayonnais*

Activité fonctionnelle combinant  
diverses disciplines (gymnastique,  
cardio) avec ou sans matériel

**Salle des trophées, siège du club,  
1 rue Harry-Owen-Roe**

De 18h30 à 19h30  
Tél. 06 28 03 82 53 (par sms)

## ● Jeudi 20/08

### **YOGA DANSE**

*Léo Lagrange*

Postures de yoga et fluidité du  
mouvement, comme une chorégra-  
phie, voyage dansé

**Siège du club,  
5 chemin de Mousserolles**

De 15h à 16h  
Tél. 06 32 95 63 90

### **GYM POSTURALE**

*Akord 64-40*

Activité permettant au travers de  
différentes postures et respirations  
de détendre le diaphragme et le dos

**Salle Lauga, dojo**

De 18h30 à 19h30  
Tél. 06 09 70 11 03

### **MUNZ FLOOR**

*Akord 64-40*

Mobilisation en spirale lente et  
douce, au sol, pour améliorer  
amplitude des mouvements,  
mobilité, souplesse, tonicité et  
soulager les douleurs chroniques et  
inflammations.

**Salle Lauga, dojo**

De 19h30 à 20h30  
Tél. 06 09 70 11 03

## ● Vendredi 21/08

### **MARCHE NORDIQUE**

*Forme & Bien-être*

Marche avec bâtons

Départ parking du centre aquatique  
des Hauts de Bayonne

De 9h30 à 10h30  
Tél. 06 26 29 09 50

### **RAME**

#### **TRADITIONNELLE**

*Euskal Arrauak Baiona*

Découverte de la Nive et l'Adour à la  
rame en barque

Square Gambetta au pied du pont  
Saint-Esprit

De 17h30 à 19h30  
Tél. 06 60 49 11 00

### **PILATES**

*Forme & Bien-être*

Renforcement musculaire profond  
basé sur la respiration

Site de la Poterne, esplanade  
herbeuse au-dessus de l'aire de jeu  
pour enfants (parking Glacis)

De 18h30 à 19h30  
Tél. 07 89 45 49 45

## PROGRAMME SEMAINE 8

Du 24 au 29 août

## ● Mardi 25/08

### **PILATES**

*Forme & Bien-être*

Renforcement musculaire profond  
basé sur la respiration

Site de la Poterne, esplanade  
herbeuse au-dessus de l'aire de jeu  
pour enfants (parking Glacis)

De 18h30 à 19h30  
Tél. 07 89 45 49 45



## ● Mercredi 26/08

### **YING YANG YOGA**

*Léo Lagrange*

Yoga complet qui veut  
harmoniser le corps, l'esprit  
et le cœur

Siège du club  
5 chemin de Mousserolles

De 10h à 11h  
Tél. 07 82 24 31 93

### **STRETCHING**

*Aviron Bayonnais*

Gymnastique douce basée sur  
des exercices de mobilisation  
et d'étirements contrôlés

Salle des trophées, siège du club,  
1 rue Harry-Owen-Roe

De 12h30 à 13h30  
Tél. 06 28 03 82 53  
(par sms)

### **RENFO RUN**

*Forme & Bien-être*

Séance mêlant course à pied et  
exercices de renforcement  
musculaire sur matériel urbain

Départ parking porte d'Espagne

De 18h30 à 19h30  
Tél. 06 28 03 82 53

## ● Jeudi 27/08

### **DANSE EXPRESSION CORPORELLE**

*PAS'APA Sport santé*

Un espace bienveillant pour se reconnecter à son corps et lâcher prise

Terrain de sport,  
site de la Poterne

De 10h30 à 11h30  
Tél. 06 52 98 15 40



## ● Samedi 29/08

### **QI GONG**

*Akord 64-40*

Gymnastique de santé chinoise rythmée par le souffle pour faire circuler l'énergie et le sang le long des méridiens d'acupuncture

Quai Pedros en bord d'Adour  
derrière la guinguette

De 9h30 à 10h30  
Tél. 06 09 70 11 03

### **TAICHI-QUAN**

*Akord 64-40*

Art martial interne chinois développant enracinement, coordination, mémorisation et renforcement du bas du corps

Quai Pedros en bord d'Adour  
derrière la guinguette

De 10h30 à 11h30  
Tél. 06 09 70 11 03

### **PILATES**

*Forme & Bien-être*

Renforcement musculaire profond basé sur la respiration

Site de la Poterne, esplanade  
herbeuse au-dessus de l'aire de jeu  
pour enfants (parking Glacis)

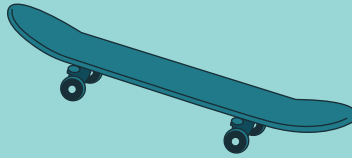
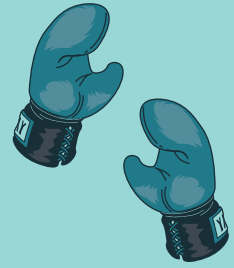
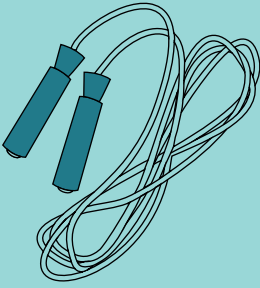
De 10h à 11h  
Tél. 07 89 45 49 45



## **LES CLUBS PARTENAIRES**

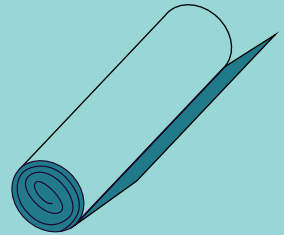
Cette opération municipale est rendue possible grâce à l'engagement et au soutien des clubs bayonnais suivants :

- Akord 64
- Art Émotion
- Aviron Bayonnais
- Energia Capoeira
- Euskal Arrauak Baiona
- Forme & Bien-être
- Léo Lagrange Bayonne
- PAS'APA Sport santé
- Société Nautique de Bayonne
- The BAY



# UN ÉTÉ EN FORMÉ

UDA BAT FLEITEAN / UN ESTIU EN FÒRMA



@VilleDeBayonne



@bayonnemaville



@villedebayonne

Bayonne\*  
BAJONA-PAYS BASQUE  
Plurielle et si singulière