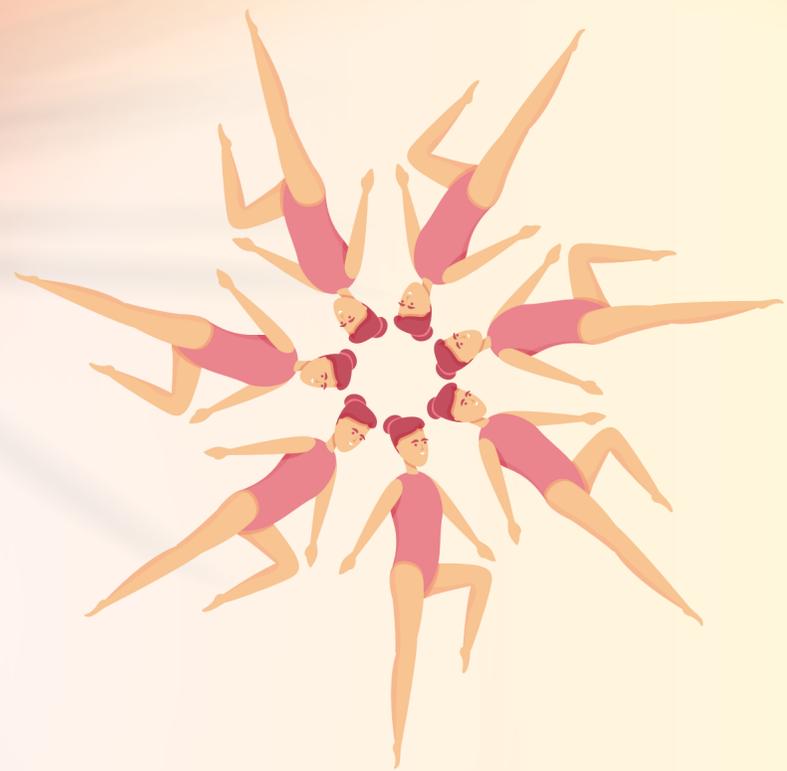
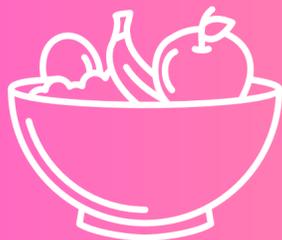


PISCINE LES BAINS

Forme et FEMMES



VENDREDI 4 ET SAMEDI 5
OCTOBRE 2025

À PARTIR DE 16 ANS - RÉSERVÉ AUX FEMMES
INFORMATIONS AU 05 56 85 86 39

mairie-begles.fr



 **Begles**
VOS ÉNERGIES



Programme du week-end

04
oct.

Initiations sportives

17h15 - 18h

Circuit training aquatique

18h30 - 19h15

Swim cross

19h30 - 20h

Conseil de nage, aide au perfectionnement

20h30

Gala de natation artistique

Bien-être et détente

18h - 18h30

Tai Chi

18h - 18h30/19h - 19h30

Sophrologie

19h - 21h

Réflexologie plantaire/palmaire

Reiki

Massages sur chaise Amma

Kobido (massage visage)

Hammam

21h

Cloture de la soirée avec un gala de natation synchronisée

Ateliers d'informations

19h - 21h

Sport santé

Diététique

Fédération du coeur

Les inscriptions aux activités sportives et bien-être auront lieu le jour même de l'évènement, à l'accueil de la piscine les Bains, 2 inscriptions maximum par personne.

05 oct.



dès 9h samedi

- **PETIT DÉJEUNER OFFERT !
CAFÉ, THÉ, JUS DE FRUITS**
- **INSCRIPTIONS SUR LES
ATELIERS**
- **ATELIERS D'ÉVEIL POUR LES
ENFANTS PAR LE SERVICE
PETITE ENFANCE.**

100 % plaisir et détente sur une soirée et matinée à la piscine "les Bains" de Bègles.

Initiations sportives

9h45 - 10h30

Circuit training aquatique

10h45 - 11h15

Swimm Cross

11h30

Gala de natation synchronisée

Bien-être et détente

9h30 - 10h

Yoga Thai

11h15 - 11h45

Sophrologie

10h - 12h

Réflexologie plantaire/palmaire

Reiki

Massages sur chaise Amma

Kobido (massage visage)

Hammam

Ateliers d'informations

10h - 12h

Sport santé

Diététique

Fédération du coeur

12h15

Clôture de la matinée par un apéritif offert sur le patio avec des lots à gagner.

Possibilité de restauration , à la charge des participantes, au restaurant Bio "La Piscine".

PLUS D'INFORMATIONS

05 56 85 86 39

BULLETIN DE PARTICIPATION - ACCUEIL DES ENFANTS

A retourner rapidement à la piscine Les Bains de Bègles (05 56 85 86 39) pour l'accueil de votre (vos) enfant(s) durant votre participation aux ateliers Forme et Femmes. Accueil possible des enfants de 3 à 9 ans uniquement le samedi matin.

Nom :

Prénom :

Age : Lieu de résidence :

Mail :

Je serai accompagné deenfant(s) uniquement le samedi matin.

Age des enfants :

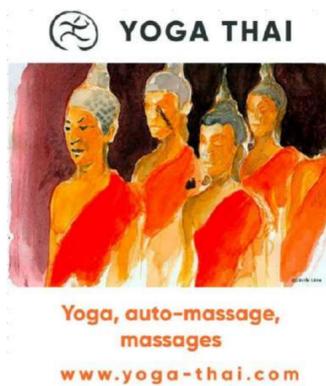
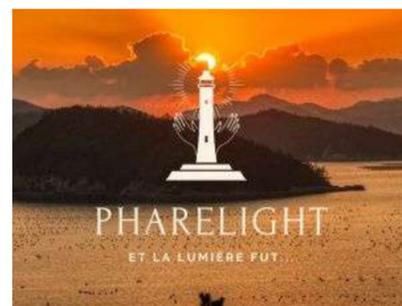


“Soutenez le Secours Populaire de Bègles !”

Une participation obligatoire en dons de puériculture et d'hygiène sera demandée. Programme susceptible d'être modifié selon la météo.

Attention, places limitées : 2 activités bien-être et détente maximum par personne.

Prévoir une tenue adaptée en fonction des activités choisies (aquatique ou en salle).



Collectif Interprofessionnel
Ressource de la Prévention
et de l'Autonomie



Fédération
Française de
Cardiologie

Aquitaine
Club Cœur et Santé
Bègles