L'OFFRE SPORT SANTÉ & LOISIRS

du 10 juillet au 24 août 2023

LA VILLE DE BAYONNE

EN PARTENARIAT AVEC

LES CLUBS BAYONNAIS PRÉSENTE

UN ETE V FORME



PROGRAMME & MODALITÉS D'INSCRIPTION

bayonne.fr



80 SÉANCES D'ACTIVITÉS GRATUITES & VARIÉES POUR LES ADULTES BAYONNAIS









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.

Dans ce contexte et suite au succès rencontré par la 1re édition l'été dernier, j'ai souhaité renouveler 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 séniors.

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.

Alors plus d'excuses pour s'y mettre ou s'y remettre.

LANCEZ-VOUS!

Jean René Etchegaray Maire de Bayonne

UDA HONEK TRENPUAN EGOTEKO PARADA ESKAINTZEN DIGU!

Gorputz ariketa erregularki praktikatuz, norberak bere osagarria eta ongizatea zaintzen ahal ditu.

Testuinguru horretan eta joan den udako 1. aleak ukan arrakasta ikusirik, nahi izan dut aurten ere "uda bat trenpuan" ekitaldia errepikatu, Baionar guzien gorputz eta fisiko ariketa bultzatzeko gisan. Helduei zuzentzen zaie berezikiago eta gazte eta seniorei eskaini kirol-osagarri arloan, herriko etxeak jadanik plantan ezarri dituen ekintzak osotzen dituzte. Gure elkarte ehunaren aberastasunean bermatuz, uda osoan zehar antolatuak diren urririkako saio batzuk guziei proposatzea du xede. Honela espero dut programa aberats eta desberdinak sartzerako gorputz eta fisiko ariketa bat gure klubetan hasteko gogoa emanen dizuela.

Orduan estakulurik ez hasteko edo berriz hasteko.

AITZINA!

Jean René Etchegaray Baionako Auzapeza

UN ÉTÉ EN FORME

Du 10 juillet au 24 août 2023

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 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 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.

Du 10 juillet au 24 août 2023

SEMAINE 1 DU 10 AU 16 JUILLET

Lundi 10/07

GYM MIX

La Vigilante

Activité cardio-musculaire en musique

Salle de gymnastique, complexe sportif de Sainte-Croix

De 17h30 à 18h30 Tél. 06 29 52 95 14

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 19h à 21h Tél. 06 60 49 11 00

MARCHE CARDIO-TONIQUE

Aviron Bayonnais Marche active avec bâtons Départ du siège du club, 1 rue Harry-Owen-Roe

De 10h à 11 h 45 Tél. 06 24 33 23 71



AVIRON

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

PILATES

Aviron Bayonnais

Renforcement musculaire et équilibre du corps (pour débutant)

Parc de Caradoc Au niveau des jeux pour enfants

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 28 03 82 53



QI GONG

Akord 64

Gymnastique de santé Jardin Léon-Bonnat, près du parking Charles de Gaulle

De 19h à 20h Tél. 06 09 48 28 84 06 09 70 11 03

Mercredi 12/07

GYM MIX

La Vigilante

Activité cardio-musculaire en musique

Salle de gymnastique, complexe sportif de Sainte-Croix

De 17h30 à 18h30 Tél. 06 29 52 95 14

AÏKIDANSE

Art Émotion

Mouvements en musique inspirés de l'Aïkido (sans chute) et de la danse pour se sentir mieux dans son corps. Pour adultes et séniors

Salle Lauga

De 11h15 à 12h15 Tél. 06 20 50 48 14

PILATES

Art Émotion

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

Salle Lauga

De 12h15 à 13h15 Tél. 06 20 50 48 14

AVIRON SANTÉ

Aviron Bavonnais

Activité musculaire sur rameurs et appareils Siège du club, 1 rue

Harry-Owen-Roe De 10h à 11 h 45 Tél. 06 24 33 23 71

Jeudi 13/07

AVIRON

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

ÉCOLE DU DOS

Akord 64

Activité posturale et respiratoire

Salle Lauga

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84

INITIATION À LA DANSE

Léo Lagrange

Découverte pour débutants de différentes formes de danse

Siège du club, 5 chemin de Mousserolles

De 18h à 19h30 Tél. 05 59 59 33 79



Vendredi 14/07

MARCHE CARDIO-TONIQUE

Aviron Bayonnais

Marche active avec bâtons Départ du siège du club, 1 rue Harry-Owen-Roe

De 10h à 11h45 Tél. 06 24 33 23 71

Samedi 15/07

• Gairical 10, 07

MARCHE GUOLIN QI GONG *Akord 64*

Marche thérapeutique renforçant le système cardio-pulmonaire

En bord de Nive, départ du parking Owen-Roe devant le ponton d'aviron

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84

Dimanche 16/07

YOGA

Léo Lagrange

Travail de pleine conscience du mouvement, de la respiration et du son dans le respect du corps

Siège du club, 5 chemin de Mousserolles

De 10h à 11h Tél. 05 59 59 33 79

Du 10 juillet au 24 août 2023

SEMAINE 2 DU 17 AU 23 JUILLET



Lundi 17/07

MARCHE NORDIQUE

Forme & Bien-être Marche active avec bâtons

RDV devant le pont Blanc, site de La Floride

De 9h à 10h Tél. 06 76 45 13 20

AÏKIDANSE

Art Émotion

Mouvements en musique inspirés de l'Aïkido (sans chute) et de la danse pour se sentir mieux dans son corps. Pour adultes et séniors Salle Lauga

De 11h15 à 12h15 Tél. 06 20 50 48 14

PILATES

Art Émotion

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

Salle Lauga

De 12h15 à 13h15 Tél. 06 20 50 48 14

Mardi 18/07

GYM MIX

La Vigilante

Activité cardio-musculaire en musique

Salle de gymnastique, complexe sportif de Sainte-Croix

De 17h30 à 18h30 Tél. 06 29 52 95 14

PILATES

Aviron Bayonnais

Renforcement musculaire et équilibre du corps (pour débutant)

Parc de Caradoc Au niveau des jeux pour enfants

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 28 03 82 53



SKATEBOARD

The BAY

Initiation tout niveau à l'activité Skatepark, près du parking Champ de foire

De 10h à 11h Tél. 06 58 86 80 52

Mercredi 19/07

AÏKIDANSE Art Émotion

Mouvements en musique inspirés de l'Aïkido (sans chute) et de la danse pour se sentir mieux dans son corps. Pour adultes et séniors

Salle Lauga

De 11h15 à 12h15 Tél. 06 20 50 48 14

PILATES

Art Émotion

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

Salle Lauga

De 12h15 à 13h15 Tél. 06 20 50 48 14

MARCHE URBAINE

Pas'APA Sport santé

Découverte tous niveaux RDV devant L'Atalante, quai de Lesseps

De 16h à 17h Tél. 06 73 56 60 51

RAME TRADITIONNELLE

Euskal Arrauak Baiona

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

RDV square Gambetta, au pied du pont Saint-Esprit

De 17h30 à 19h30 Tél. 06 60 49 11 00

Jeudi 20/07

GYM MIX

La Vigilante

Activité cardio-musculaire en musique

Salle de gymnastique, complexe sportif de Sainte-Croix

De 17h30 à 18h30 Té**l.** 06 29 52 95 14

ESCALADE POUR TOUS ET SLACKLINE

Pas'APA sport santé et Club alpin français

Initiation à l'escalade et à la marche sur sangle

Mur d'escalade du complexe sportif de Sainte-Croix

À partir de 19h Tél. 06 73 56 60 51

SKATEBOARD

The BAY

Initiation tout niveau à l'activité

Skatepark, près du parking Champ de foire

De 10h à 11h Tél. 06 58 86 80 52





Vendredi21/07

CAPOEIRA

Capoeira Malungos

Initiation à un art martial brésilien caché derrière une danse

Quai Pedros, en bord d'Adour au niveau de la guinguette

De 19h à 20h Té**l.** 06 82 77 64 92

Samedi22/07

MARCHE GUOLIN

Akord 64

Marche thérapeutique renforçant le système cardio-pulmonaire

En bord de Nive, départ parking Owen-Roe devant le ponton d'aviron

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 09 70 11 03 // 06 09 48 28 84

Dimanche23/07

CAPOEIRA

Capoeira Malungos

Initiation à un art martial brésilien caché derrière une danse

Quai Pedros, en bord d'Adour au niveau de la guinguette

De 19h à 20h Tél. 06 82 77 64 92

Du 10 juillet au 24 août 2023

SEMAINE 3 DU 24 AU 30 JUILLET



Lundi 24/07

RELAXATION ATELIER ZEN

Léo Lagrange

Détente par des exercices de respiration et mouvements corporels pour une harmonie du corps et du mental

Siège du club, 5 chemin de Mousserolles

De 10h à 11h Tél. 05 59 59 33 79

ROLLER

Euskal roller derby

Découverte et initiation au roller en ligne ou quad

Devant le gymnase Robert-Caillou, site de la Floride

De 19h à 20h30 Tél. 07 82 74 03 04

MARCHE POSTURALE BUNGY PILATES

Akord 64

Marche avec bâtons à retour dynamique

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

De 19h à 20h Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84

Mardi 25/07

CAPOEIRA

Capoeira Malungos

Initiation à un art martial brésilien caché derrière une danse

Quai Pedros, en bord d'Adour au niveau de la guinguette

De 19h à 20h Tél. 06 82 77 64 92

PILATES

Forme & Bien-être

Renforcement des muscles profonds et amélioration de la posture

Site de la Poterne, près des jeux pour enfants

De 19h à 20h Tél. 06 86 52 73 00

SEMAINE 4: DU 31 JUILLET AU 6 AOÛT

Mardi 1/08

AVIRON

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

JEU D'ORIENTATION EN MARCHE NORDIQUE

Aviron Bayonnais

Jeu de piste dans Bayonne en marche active avec ou sans bâtons

RDV devant l'église Saint-André

De 9h30 à 11h Tél. 06 28 03 82 53

Mercredi 2/08

MARCHE NORDIQUE

Forme & Bien-être
Marche active avec
hâtons

RDV devant le pont Blanc Site de La Floride

De 9h à 10h Tél. 06 76 45 13 20

CAPOEIRA

Capoeira Malungos

Initiation à un art martial brésilien caché derrière une danse

Quai Pedros, en bord d'Adour au niveau de la guinguette

De 19h à 20h Tél. 06 82 77 64 92

Jeudi 3/08

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



Léo Lagrange

Découverte pour débutants de différentes formes de danse

Siège du club, 5 chemin de Mousserolles

De 18h à 19h30 Tél. 05 59 59 33 79



Vendredi 4/08

STRETCHING

Aviron Bayonnais

Gymnastique douce basée sur l'étirement musculaire

Parc de Caradoc, au niveau des jeux pour enfants

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 28 03 82 53

MARCHE CARDIO-TONIQUE

Aviron Bayonnais
Marche active avec bâtons

Départ du siège du club, 1 rue Harry-Owen-Roe

De 10h à 11 h 45 Tél. 06 24 33 23 71

Samedi 5/08

YOGA

Léo Lagrange

Travail de pleine conscience du mouvement, de la respiration et du son dans le respect du corps

Siège du club, 5 chemin de Mousserolles

De 10h à 11h Tél. 05 59 59 33 79

• Dimanche 6/08

PILATES

Forme & Bien-être

Renforcement des muscles profonds et amélioration de la posture

Site de la Poterne, près des jeux pour enfants

De 19h à 20h Tél. 06 86 52 73 00

Du 10 juillet au 24 août 2023

SEMAINE 5 DU 7 AU 13 AOÛT



Lundi 7/08

SKATEBOARD

The BAY

Initiation tout niveau à l'activité

Skatepark, près du parking Champ de foire

De 10h à 11h Tél. 06 58 86 80 52

RELAXATION ATELIER ZEN

Léo Lagrange

Détente par des exercices de respiration et mouvements corporels pour une harmonie du corps et du mental

Siège du club 5 chemin de Mousserolles

De 10h à 11h Tél. 05 59 59 33 79

MARCHE POSTURALE BUNGY PILATES

Akord 64

Marche avec bâtons à retour dynamique

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

De 19h à 20h Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84



Mardi 8/08

STRETCHING

Aviron Bayonnais

Gymnastique douce basée sur l'étirement musculaire

Parc de Caradoc, au niveau des jeux pour enfants

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 28 03 82 53

MARCHE CARDIO-TONIQUE

Aviron Bayonnais

Marche active avec bâtons

Départ siège du club, 1 rue Harry-Owen-Roe

De 10h à 11 h 45 Tél. 06 24 33 23 71

Mercredi 9/08

QI GONG

Akord 64

Gymnastique de santé Jardin Léon-Bonnat, près du parking Charles de Gaulle

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84

CAPOEIRA

Capoeira Malungos

Initiation à un art martial brésilien caché derrière une danse

Quai Pedros, en bord d'Adour au niveau de la guinguette

De 19h à 20h Tél. 06 82 77 64 92

Jeudi 10/08

ÉCOLE DU DOS

Akord 64

Activité posturale et respiratoire Salle Lauga

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84

INITIATION À LA DANSE

Léo Lagrange

Découverte pour débutants de différentes formes de danse

Siège du club, 5 chemin de Mousserolles

De 18h à 19h30 Tél. 05 59 59 33 79

AVIRON SANTÉ

Aviron Bayonnais

Activité musculaire sur rameurs et appareils

Siège du club 1 rue Harry-Owen-Roe

De 10h à 11 h 45 Tél. 06 24 33 23 71

Vendredi 11/08

RAME TRADITIONNELLE

Euskal Arrauak Baiona

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

RDV square Gambetta, au pied du pont Saint-Esprit

De 20h à 22h Tél. 06 60 49 11 00

JEU D'ORIENTATION EN MARCHE NORDIQUE

Aviron Bayonnais

Jeu de piste dans Bayonne en marche active avec ou sans hâtons

RDV allée des Tarrides, devant l'entrée du jardin botanique

De 9h30 à 11h Tél. 06 28 03 82 53

CAPOEIRA

Capoeira Malungos

Initiation à un art martial brésilien caché derrière une danse

Quai Pedros, en bord d'Adour au niveau de la guinguette

De 19h à 20h Tél. 06 82 77 64 92

Samedi 12/08

MARCHE GUOLIN QI GONG

Akord 64

Marche thérapeutique renforçant le système cardio-pulmonaire

En bord de Nive, départ parking Owen-Roe devant le ponton d'aviron

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84

Dimanche 13/08

YOGA

Léo Lagrange

Travail de pleine conscience du mouvement, de la respiration et du son dans le respect du corps

Siège du club, 5 chemin de Mousserolles

De 10h à 11h Té**l.** 05 59 59 33 79



Du 10 juillet au 24 août 2023

SEMAINE 6 DU 14 AU 20 AOÛT



Lundi 14/08

RELAXATION ATELIER ZEN

Léo Lagrange

Détente par des exercices de respiration et mouvements corporels pour une harmonie du corps et du mental

Siège du club, 5 chemin de Mousserollesing Champ de foire

De 10h à 11h Tél. 05 59 59 33 79

MARCHE POSTURALE BUNGY PILATES

Akord 64

Marche avec bâtons à retour dynamique

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

De 19h à 20h Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84

Mardi 15/08

SKATEBOARD

The BAY

Initiation tout niveau à l'activité

Skatepark, près du parking Champ de foire

De 10h à 11h Tél. 06 58 86 80 52

Mercredi 16/08

OI GONG

Akord 64

Gymnastique de santé Jardin Léon-Bonnat, près du parking Charles de Gaulle

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84

CROSS-TRAINING

Aviron Bayonnais

Activité cardio-musculaire avec utilisation de matériel, initiation pour tout public

Parc de Caradoc, au niveau des jeux pour enfants

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 28 03 82 53

ROLLER

Euskal roller derby

Découverte et initiation au roller en ligne ou quad Devant le gymnase Robert-Caillou, site de la Floride

De 19h à 20h30 Tél. 07 82 74 03 04

JEU DE PISTE INTER-GÉNÉRATIONNEL

Pas'APA sport santé

Défis sportifs ludiques, énigmes, questions de sensibilisation à l'activité physique sur la rive droite de Bayonne

Départ devant l'Espace socio-culturel municipal, place des Gascons

À partir de 16h Tél. 06 73 56 60 51

Jeudi 17/08

AVIRON

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 10h 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

17h30 à 19h30 Tél. 06 60 49 11 00

ÉCOLE DU DOS

ECOLE DO DO

Akord 64

Activité posturale et respiratoire

Salle Lauga

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 09 70 11 03 06 09 48 28 84

Vendredi 18/08

CROSS-TRAINING

Aviron Bayonnais

Activité cardio-musculaire avec utilisation de matériel, initiation pour tout public

Parc de Caradoc, au niveau des jeux pour enfants

De 9h30 à 10h30 Tél. 06 28 03 82 53



Samedi 19/08

PILATES

Forme & Bien-être

Renforcement des muscles profonds et amélioration de la posture

Site de la Poterne, près des jeux pour enfants

De 19h à 20h Té**l.** 06 86 52 73 00



Du 10 juillet au 24 août 2023

SEMAINE 7 DU 21 AU 27 AOÛT

Lundi 21/08

YOGA

La Floride

De 18h30 à 19h30

Tél. 06 30 07 64 69

Forme & Bien-être

Ensemble d'exercices

visant au bien-être

physique et mental

Aire de pique-nique, Bord

de Nive, côté sud après les

terrains de football, site de

Mercredi 23/08

CARDIO-BOXE Pas'APA sport santé

Activité cardio-respiratoire basée sur des enchaînements de boxe sans contact

Bord de Nive, site de La Floride, RDV devant l'arrêt de hus

De 18h à 19h Tél. 06 03 40 31 69

VOGA

Forme & Bien-être

Ensemble d'exercices visant au bien-être physique et mental

Aire de pique-nique, bord de Nive, côté sud après les terrains de football, site de La Floride

De 10h30 à 11h30 Tél. 06 30 07 64 69

AVIRON

Société nautique de Bayonne

Mardi 22/08

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

Siège du club, 8 avenue du Capitaine Resplandy

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

Jeudi 24/08

MARCHE NORDIOUE

Forme & Bien-être Marche active avec bâtons

RDV devant le pont Blanc. site de La Floride

De 9h à 10h Tél. 06 76 45 13 20

ESCALADE POUR TOUS ET SLACKLINE

Pas'APA sport santé et Club alpin français Initiation à l'escalade et à la marche sur sangle

Mur d'escalade du complexe sportif de Sainte-Croix

À partir de 19h Tél. 06 73 56 60 51



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
- Capoeira Malungos
- Euskal Arrauak Baiona
- Euskal Roller Derby
- Forme & Bien-être
- La Vigilante
- Léo Lagrange Bayonne
- PAS'APA Sport santé
- Société Nautique de Bayonne
- The BAY

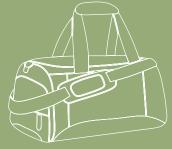












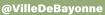
UN ETE EN FORME UDA BAT FLEITEAN













@bayonnemaville



@villedebayonne

