

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 découvrir différentes pratiques sportives. Gratuits et accessibles 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



ENSEMBLE *pour être en forme*



**Des rendez-vous
sport et bien-être
près de chez vous !**



Programme printemps 2023

Mardi 25 avril - 10 h
AURILLAC
RDV : entrée principale du Parc Héлитas
Activité : Circuit training

Vendredi 28 avril - 10 h
ARPAJON-SUR-CERE
RDV : entrée principale de la Vidalie
Activité : Marche active + Stretching

Mardi 2 mai - 10 h
AURILLAC
RDV : entrée principale plaine de la Ponétie
Activité : Cuisses + Abdos + Fessiers

Vendredi 5 mai - 10 h
ARPAJON-SUR-CERE
RDV : entrée principale de la Vidalie
Activité : Fitness en musique

Mardi 9 mai - 10 h
YTRAC
RDV : salle polyvalente
Activité : Cuisses + Abdos + Fessiers

Vendredi 12 mai - 10 h
LACAPELLE-VIESCAMP
RDV : mairie
Activité : Marche active + Stretching

Lundi 15 mai - 10 h
SANSAC-DE-MARMIESSE
RDV : terrain multisports
Activité : Renforcement musculaire

Mercredi 17 mai - 10 h
SAINT-PAUL-DES-LANDES
RDV : parking de l'école
Activité : Fitness en musique

Mardi 23 mai - 10 h
JUSSAC
RDV : place de la salle polyvalente
Activité : Circuit training

Vendredi 26 mai - 10 h
NAUCELLES
RDV : terrain de tennis
Activité : Cuisses + Abdos + Fessiers

Mardi 30 mai - 10 h
MARMANHAC
RDV : parking de l'école
Activité : Fitness en musique

Jeudi 1 juin - 10 h
CRANDELLES
RDV : salle polyvalente
Activité : Renforcement musculaire

Mardi 6 juin - 10 h
SAINT-SIMON
RDV : stade du Pontail
Activité : Marche active + Stretching

Vendredi 9 juin - 10 h
MANDAILLES
RDV : parking de la Halle
Activité : Renforcement musculaire

Mardi 13 juin - 10 h
VELZIC
RDV : stade municipal
Activité : Fitness en musique

Vendredi 16 juin - 10 h
LASCELLES
RDV : centre de vacances UCPA
Activité : Marche active + Stretching

Lundi 19 juin - 10 h
VEZAC
RDV : entrée du Golf
Activité : Cuisses + Abdos + Fessiers

Mercredi 21 juin - 10 h
CARLAT
RDV : terrain de foot
Activité : Circuit training

Mardi 26 juin - 10 h
YOLET
RDV : stade municipal
Activité : Renforcement musculaire

Vendredi 30 juin - 10 h
VEZELS-ROUSSY
RDV : city-stade
Activité : Fitness en musique

