



VILLE DU PRADET

## **PASS' SPORT Séniors**

### **Programme d'activités septembre 2022**

- **Mardi 13/Jeudi 15**                      Rdv 9h00 parking La Garonne
  - Gym aquatique ou rando Navicelle (prévoir baskets)  
(Selon météo)
  - Réveil musculaire
  
- **Mardi 20/Jeudi 22**                      Rdv 8h30 au gymnase pour départ vers la Badine
  - Longe côte  
Ou si mauvais temps
  - Marche sur le sable et exercices Sportifs variés
  
- **Mardi 27/Jeudi 29**                      Rdv 9h00 au gymnase
  - Marche sportive et musculation au plan de la Garde