

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.caba.fr



ENSEMBLE pour être en forme

Programme printemps 2024



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

Programme printemps 2024

Mardi 30 avril - 10h30
AURILLAC

RDV : entrée principale du Parc Hélicas
Activité : circuit training

Vendredi 3 mai - 12h15
ARPAJON-SUR-CERE

RDV : entrée principale de la Vidalie
Activité : marche active 5 km

Mardi 7 mai - 10h30
AURILLAC

RDV : entrée principale plaine de la Ponétie
Activité : cuisses + abdos + fessiers

Mardi 14 mai - 10h30
YTRAC

RDV : city stade
Activité : fitness en musique

Jeudi 16 mai - 17h30
AURILLAC

RDV : entrée principale plaine de la Ponétie
Activité : renforcement musculaire

Mardi 21 mai - 10h30
SAINT-PAUL-DES-LANDES

RDV : parking de l'école
Activité : randonnée le chemin des Asphodèles

Jeudi 23 mai - 12h15
AURILLAC

RDV : city stade de Marmiers
Activité : gainage + abdos

Mardi 28 mai - 10h30
JUSSAC

RDV : city stade
Activité : VTT électrique avec la Jussacoise

Jeudi 30 mai - 17h30
AURILLAC

RDV : entrée principale du Parc Hélicas
Activité : circuit training

Mardi 4 juin - 10h30
VELZIC

RDV : Eglise
Activité : marche active 5 km

Jeudi 6 juin - 12h15
AURILLAC

RDV : parking de Peyrolles
Activité : fitness en musique

Mardi 11 juin - 10h30
SAINT-SIMON

RDV : terrain multi-sport
Activité : renforcement musculaire

Jeudi 13 juin - 17h30
AURILLAC

RDV : entrée principale plaine de la Ponétie
Activité : cuisses + abdos + fessiers

Lundi 17 juin - 17h30
VÉZAC

RDV : parking du restaurant scolaire
Activité : randonnée de 7km de Montredon au Château de Salle

Jeudi 20 juin - 12h15
YTRAC

RDV : stade municipal
Activité : fitness en musique

Mardi 25 juin - 10 h
LASCELLES

RDV : centre de vacances UCPA
Activité : gainage + abdos

Jeudi 27 juin - 17h30
SAINT-PAUL-DES-LANDES

RDV : terrain de tennis
Activité : renforcement musculaire

Mardi 2 juillet - 10h30
VÉZAC

RDV : parking du Golf de Vézac
Activité : circuit training

Vendredi 5 juillet - 10 h

Activité : randonnée + de 10 km
(prévoir un pique-nique)

Inscription obligatoire
pour cette activité au 04 71 48 26 80

