



## PLANNING MARCHÉ AQUATIQUE SEPTEMBRE/ OCTOBRE / NOVEMBRE 2023

MERCREDI 6 SEPTEMBRE	19H	MIMIZAN
VENDREDI 8 SEPTEMBRE	19H	CONTIS
SAMEDI 9 SEPTEMBRE	10H30	MIMIZAN
LUNDI 11 SEPTEMBRE	10H	MIMIZAN
MERCREDI 13 SEPTEMBRE	19H	MIMIZAN
VENDREDI 15 SEPTEMBRE	12H	CAP DE L'HOMY
SAMEDI 16 SEPTEMBRE	10H30	LESPECIER
LUNDI 18 SEPTEMBRE	10H	MIMIZAN
MERCREDI 20 SEPTEMBRE	19H	MIMIZAN
VENDREDI 22 SEPTEMBRE	12H	CONTIS
SAMEDI 23 SEPTEMBRE	10H30	MIMIZAN
DIMANCHE 24 SEPTEMBRE	14H	CONTIS
LUNDI 25 SEPTEMBRE	10H	MIMIZAN
MERCREDI 27 SEPTEMBRE	19H	MIMIZAN
VENDREDI 29 SEPTEMBRE	12H	CONTIS
SAMEDI 30 SEPTEMBRE	10H30	LESPECIER
DIMANCHE 1ER OCTOBRE	10H30	VIELLE ST GIRON avec Yoann
LUNDI 2 OCTOBRE	10H	MIMIZAN
MERCREDI 4 OCTOBRE	18H	MIMIZAN
VENDREDI 6 OCTOBRE	12H	CONTIS
<b>SAMEDI 7 OCTOBRE ET DIMANCHE 8 OCTOBRE</b> <b>CANYONING AVEC CHLOROPHYLLE dans la Vallée d'Ossau</b> <b>1 nuit en camping (chalet 4 ou 6 pers)</b>		
LUNDI 9 OCTOBRE	10H	MIMIZAN
MERCREDI 11 OCTOBRE	18H	MIMIZAN
VENDREDI 13 OCTOBRE	12H	CONTIS
SAMEDI 14 OCTOBRE	10H30	LESPECIER

DIMANCHE 15 OCTOBRE	10H30	CAP DE L'HOMY
LUNDI 16 OCTOBRE	10H	LESPECIER
MERCREDI 18 OCTOBRE	18H	MIMIZAN
VENDREDI 20 OCTOBRE	12H	CONTIS
SAMEDI 21 OCTOBRE	10H30	MIMIZAN
<u>FERME</u> du 22 oct au 31 oct		
<u>STAGE</u> du 1er nov au 5 nov / M AQUA + ACCRO YOGA + RIVIERE + SAUNA + KAYAK		
LUNDI 6 NOVEMBRE	10H	MIMIZAN
MERCREDI 8 NOVEMBRE	17H	MIMIZAN
VENDREDI 10 NOVEMBRE	12H	CONTIS
SAMEDI 11 NOVEMBRE	10H30	MIMIZAN
DIMANCHE 12 NOVEMBRE	10H30	CONTIS
LUNDI 13 NOVEMBRE	10H	LESPECIER
MERCREDI 15 NOVEMBRE	17H	MIMIZAN
VENDREDI 17 NOVEMBRE	12H	CONTIS
SAMEDI 18 NOVEMBRE	10H30	MIMIZAN
DIMANCHE 19 NOVEMBRE	10H 14H	KAYAK COURLIS DESCENTE M AQUA CONTIS
LUNDI 20 NOVEMBRE	10H	MIMIZAN
MERCREDI 22 NOVEMBRE	17H	LESPECIER
VENDREDI 24 NOVEMBRE	12H	CONTIS
SAMEDI 25 NOVEMBRE	10H30	MIMIZAN
LUNDI 27 NOVEMBRE	10H	LESPECIER
MERCREDI 29 NOVEMBRE	17H	MIMIZAN

**THEME SEANCE :**

**Ballade courant et/ou océan**

**Marche aqua + vagues**

**Marche aqua + palmes**

**Cardio et exos aquatique (danse Inuits)**

**Longe-côte et vagues**