

## Tableau récapitulatif des activités de LASGM saison 2022-2023

Activités avec participation financière									
Sport	Aquagym	Gymnastique		Marches			Vélo		Tennis
	Piscine	entretien		3h (10 à 12 Km)	2h (7 à 8 Km)	1h	Promenade	Sportif	de table
Lieu	Gujan-Mestras	Salle des Pins	Salle Henri Gailhard	Les lieux de rdv seront communiqués dans le programme mensuel d'activités			Médiathèque Michel Bézian		Salle du Vieux Marché
Jour	Lundi-jeudi-vendredi Sauf vacances scolaires	Mardi	Samedi	Lundi - mercredi		Mercredi	Jeudi		Mardi Vendredi
Attention pas d'activités pendant les congés scolaires de Noël									
Rdv	15h45	17h00	9h00	13h45			13h45		
Séance	16h -16h15	17h15 – 18h	9h15-10h15	14h00			14h00		15h-16h30 11h-12h30
Matériels, conseils & consignes de sécurité									
		Tapis de sol, tennis ou chaussures de salle.		Chaussures adaptées.			Casque obligatoire. Bien vérifier les éléments de sécurité du vélo.		Chaussures, raquette et balle.
Se conformer aux consignes de l'animateur, s'hydrater (bouteille d'eau) et ne pas présumer de ses forces.									
				Protection soleil (chapeau, lunettes), et vêtements adaptés aux conditions climatiques (k-way par ex.), répulsif moustiques.			Protection soleil (lunettes), protection pluie. Respect du code de la route. Relayer les informations d'évitement, éviter de rouler de front sur piste étroite, respecter les distances. Une chambre à air de secours.		
Ne pas quitter le groupe sans prévenir.									