



POUR RETROUVER TONUS ET SOUPLESSE
LES SÉANCES OXYGYM
DE L'OFFICE DE TOURISME MÉTROPOLITAIN

TOUS LES MARDIS 14 h 30 / 15 h 30
du 12 avril au 25 octobre 2022



Séance d'activité physique en plein air, mêlant marche dynamique et renforcement musculaire, apprentissage de bonne posture et de respiration adaptée

CALENDRIER DES SÉANCES

12 avril	Parc Bargoin
19 avril	Parc Thermal
26 avril	Parc Bargoin
3 mai	Parc Thermal
10 mai	Parc Bargoin
17 mai	Parc Thermal
24 mai	Parc Bargoin
31 mai	Parc Thermal
7 juin	Parc Bargoin
14 juin	Parc Thermal
21 juin	Parc Bargoin
28 juin	Parc Thermal
5 juillet	Parc Bargoin
12 juillet	Parc Thermal
19 juillet	Parc Bargoin

26 juillet	Parc Thermal
2 août	Parc Bargoin
9 août	Parc Thermal
16 août	Parc Bargoin
23 août	Parc Thermal
30 août	Parc Bargoin
6 septembre	Parc Thermal
13 septembre	Parc Bargoin
20 septembre	Parc Thermal
27 septembre	Parc Bargoin
4 octobre	Parc Thermal
11 octobre	Parc Bargoin
18 octobre	Parc Thermal
25 octobre	Parc Bargoin



Modalités et consignes

Séances en plein air d'activité physique adaptée dans les parcs :

Parc Thermal - Place Allard à Royat

Parc Bargoin - 1 chemin de Beaumont à Chamalières

Ouvert à tous avec inscription préalable obligatoire

Groupe limité à 10 personnes

Encadré par un animateur qualifié « Be O forme »

Application des consignes sanitaires en vigueur au moment de la séance

Programme susceptible d'être modifié suivant l'évolution de la situation sanitaire actuelle

10 € la séance - Tenue sportive conseillée

Renseignements et inscriptions :

Office de Tourisme 04 73 29 74 70

clermontauvergneturisme.com/agenda/animations/

Animation en partenariat avec l'Etablissement Thermal

