

BlaBla

Mouv' 

Base de Loisirs du Marsan

8 Juillet 2026



BlaBla

Mouv' 



Planning

9h45 - 10h15

PILATES

10h30 - 11h00

CARDIO RENFO

11h15 - 11h45

PILATES

12h00 - 12h30

CARDIO RENFO



BlaBla

Mouv'AA

LE 8 JUILLET 2026

Base de Loisirs du Marsan

Gratuit

Séances **Sport Santé**

En musique - Ouvertes à tous
(prévoir tapis/serviette)

9h45 - 10h15	PILATES
10h30 - 11h00	CARDIO RENFO
11h15 - 11h45	PILATES
12h00 - 12h30	CARDIO RENFO

Défis sportifs
Pour les enfants, et les plus grands



Infos
landes@comite-epgv.fr



LE 8 JUILLET 2026

Base de Loisirs du Marsan

***BLABLA** pour la convivialité et le lien social et **MOUV'** pour le mouvement*

Le **BlaBla Mouv'** est une animation, ouverte à tous, créée par le comité départemental Sport Vitalité des Landes. Les séances **Sport Santé** (yoga, pilates, cardio dance, renfo, etc) et défis sportifs seront encadrées par un éducateur diplômé. Nous souhaitons sensibiliser sur les risques liés à la sédentarité, à tous âges.

Notre concept est de proposer des demi-journées autour du sport santé, du bien-être et de la convivialité.

Montrer qu'il est important de bouger, à son rythme, et dans la bonne humeur !
Créer un moment de rencontre et encourager les échanges multigénérationnels.

RDV le 8 juillet, à la Base de Loisirs du Marsan pour la première date de ce mouvement !

*Plusieurs dates seront proposées dans le département.
Mais on commence doucement*

INFOS PRATIQUES

GRATUIT - OUVERT A TOUS - SEANCES ADAPTEES

Venir avec son tapis et/ou serviette

Prévoir une bouteille d'eau, des baskets, une tenue de sport/confortable

Inviter ses amis, sa famille, ses collègues mais aussi venir seul et faire de nouvelles rencontres

Venir avec sa bonne humeur