DATES

du 15 juin
au 15 juillet 2026

TARNOS EN MOUVEMENT



CYCLE DE PRÉPARATION PHYSIQUE



14-17 ans

GRATUIT

Proposé par le service
Animations Sportives de Tarnos



PENDANT LES VACANCES, GARDEZ LA FORME !

Votre saison en club est terminée mais vous voulez continuer à vous entraîner de manière différente et adaptée à chacun(e)?

La Ville de Tarnos vous propose des séances d'entraînement de type crosstraining (renforcement musculaire, cardio) à l'espace sportif Dominique Arnaud et à la salle de musculation du complexe Piquessary.

Un challenge Cross Training sera organisé la dernière séance, suivi d'un repas.

INFOS

- Entre 14 et 17 ans, domicilié-e à Tarnos, ou licencié-e dans un club tarnosien
- Les lundis et mercredis de 18h30 à 19h30, durant l'intersaison sportive,
- Encadré par le service “Animations sportives” de Tarnos
- GRATUIT

PRéCISIONS

DATE	LIEU	HORAIRE
15/06	Salle de musculation Piquessary	18h30 - 19h30
17/06	Espace sportif D. Arnaud	18h30 - 19h30
22/06	Salle de musculation Piquessary	18h30 - 19h30
24/06	Espace sportif D. Arnaud	18h30 - 19h30
29/06	Salle de musculation Piquessary	18h30 - 19h30
1/07	Espace sportif D. Arnaud	18h30 - 19h30
6/07	Salle de musculation Piquessary	18h30 - 19h30
8/07	Espace sportif D. Arnaud	18h30 - 19h30
13/07	Salle de musculation Piquessary	18h30 - 19h30
15/07	Challenge Cross training Espace sportif D. Arnaud	18h30 - 21h30

COMMENT S'INSCRIRE?

Remplir le bulletin d'inscription au dos et le déposer à l'Hôtel de Ville de Tarnos, ou l'envoyer par mail à l'adresse suivante: animationsportive@ville-tarnos.fr

ATTENTION: **Pour les licencié(e)s dans un club sportif, une copie de la licence est nécessaire. Pour les non licencié(e)s, un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive est exigé.**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Cycle de Préparation Physique 2026

Coupon de participation à retourner au Service Animations Sportives avant le 12 juin

Pour les non licencié(e)s dans un club sportif, un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive est exigé (une copie de la licence pour les licencié(e)s suffit)

Je soussigné(e) _____

autorise : _____

☐ ma fille ☐ mon fils né(e) le : __/__/____

☐ à participer au cycle de préparation physique du lundi 15 juin au mercredi 15 juillet 2026

☐ à être pris en photos et vidéos dans le cadre de cette activité. Les photos/ vidéos pourront être diffusées sur les supports de communication de la Ville (ex: Tarnos Contact, page Facebook, Instagram).

EN CAS D'URGENCE

Numéro de téléphone : _____

Mail : _____ _____

☐ J'autorise les organisateurs et organisatrices à faire hospitaliser mon enfant en cas d'urgence

☐ Allergie et conduite à tenir: _____

Fait à _____

le _____

Signature:

LA VILLE DE TARNOS EST LABELLISÉE "VILLE ACTIVE & SPORTIVE",
"COMMUNE SPORT POUR TOUS"
ET “TERRE DE JEUX”

INFOS & RENSEIGNEMENTS :

05 59 64 37 10

animationsportive@ville-tarnos.fr

jeunes.ville-tarnos.fr

@tarnosofficiel

ville_de_tarnos