



FICHE TECHNIQUE : SPORTEZ-VOUS BIEN

Objet : Les équipements sportifs que chaque participant devra posséder !

Activité	Matériel
Marche nordique	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Bâton de marche nordique
Tennis	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Raquette de tennis
Body scult	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Tapis de sport · Bouteille d'eau
Pickleball	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Raquettes de pickleball (peuvent être prêtées , stock limité)
Beach tennis	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Raquettes de Beach Tennis (peuvent être prêtées , stock limité)
Renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Tapis de sport
Yoga	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Tapis de sport
Sandball	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau
Marche sportive	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau
PMT	<ul style="list-style-type: none"> · Masque, Palme et Tuba · Combinaison (si nécessaire) · Bouteille d'eau · Serviette · Maillot
Remise en forme	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau

	<ul style="list-style-type: none"> · Tapis de sport
Aérobic	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Tapis de sport
Gym douce	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Tapis de sport
Longe-côte	<ul style="list-style-type: none"> · Combinaison · Plaquettes de nage · Serviette · Bouteille d'eau · Maillot
Bien être sénior	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Tapis de sport
Paddle	<ul style="list-style-type: none"> · Maillot de bain · Combinaison (si nécessaire) · Bouteille d'eau · Serviette
Marche active	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau
Aquagym	<ul style="list-style-type: none"> · Frite · Bouteille d'eau · Serviette · Maillot · Combinaison (si nécessaire)
Pilates	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Tapis de sport
Tennis géant	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau
Handfit	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau
Gym suédoise	<ul style="list-style-type: none"> · Tenue de sport · Bouteille d'eau · Tapis de sport

