

➤ VÉLO

Remise en selle

Pas fait de vélo depuis longtemps ?
Peur de tomber ? Peur des voitures ?
Pour remédier à ces réticences, l'Atelier Vélo Txirind'Ola lance une vélo-école pour adultes. Un petit coup de pouce pour aider à la remise en selle ! En trois séances seulement, l'association aide les cyclistes à retrouver les bons réflexes pour rouler en toute tranquillité. Rendez-vous à l'atelier avec son propre vélo pour une balade en petit groupe de six personnes maximum. Txirind'Ola donne aussi des cours pour débutants.

POUR EN SAVOIR PLUS : txirindola.org



➤ SKI

Ça sent la poudreuse !

Pensez à réserver vos séjours "tout compris" à la montagne cet hiver

Les clubs sportifs bayonnais proposent des séjours de ski-snow pour les jeunes pendant les vacances scolaires d'hiver. Les forfaits comprennent le transport en bus (possibilité de points de ramassage sur le trajet), l'hébergement en pension complète, les remontées mécaniques, le matériel, l'encadrement et les animations. Attention, le nombre de places est limité !

Asptt > 19 au 24 février à Candanchu > bayonnecotebasque.asptt.com

Club Léo Lagrange > 27 février au 4 mars à Saint-Lary > leolagrangebayonne.fr

➤ FORMATION

Un accompagnement personnalisé

L'Atelier de Pédagogie Personnalisée de Bayonne (APP) est un des acteurs incontournables depuis près de 30 ans dans la formation et la remise à niveau pour adultes sur la Côte Basque. Sa pédagogie est axée sur l'accompagnement personnalisé des stagiaires via des parcours sur mesure en fonction des niveaux, des objectifs pédagogiques et professionnels. Parmi les nouvelles formations proposées, citons les certifications Tosa et Cléas, ou encore le soutien scolaire.

POUR EN SAVOIR PLUS : appbayonne.fr

➤ DÉTENTE

Zumba et stretching

L'école de danse Spiral' Danse s'installe à Bayonne et propose des cours de modern et street jazz, de zumba et de stretching-relaxation pour tous les âges à partir de 4 ans et pour tous les niveaux, de débutant à confirmé. Des stages de danse africaine, de danse contemporaine et de salsa ainsi qu'une initiation au flamenco sont également proposés dans l'année.

POUR EN SAVOIR PLUS : spiraldanse.fr.gd

