



**POUR MAINTENIR SON CORPS EN PARFAITE HARMONIE**

# **LES SÉANCES OXYGYM**

## **DE L'OFFICE DE TOURISME MÉTROPOLITAIN**

**TOUS LES MARDIS 14 h 30 / 15 h 30**  
**du 11 avril au 31 octobre 2023**

Bureau d'information touristique de Royat Chamalières  
3, place Allard / 63130 ROYAT  
04 73 29 74 70

**RÉVÉLEZ-VOUS**

[clermontauvergnetourisme.com](http://clermontauvergnetourisme.com)





## Séance d'activité physique en plein air mêlant marche dynamique, renforcement musculaire, contrôle de la respiration, étirements et conseils

### CALENDRIER DES SÉANCES

11 avril	Parc Bargoin
18 avril	Parc Thermal
25 avril	Parc Bargoin
2 mai	Parc Thermal
9 mai	Parc Bargoin
16 mai	Parc Thermal
23 mai	Parc Bargoin
30 mai	Parc Thermal
6 juin	Parc Bargoin
13 juin	Parc Thermal
20 juin	Parc Bargoin
27 juin	Parc Thermal
4 juillet	Parc Bargoin
11 juillet	Parc Thermal
18 juillet	Parc Bargoin

25 juillet	Parc Thermal
1 <sup>er</sup> août	Parc Bargoin
8 août	Parc Thermal
22 août	Parc Bargoin
29 août	Parc Thermal
5 septembre	Parc Bargoin
12 septembre	Parc Thermal
19 septembre	Parc Bargoin
26 septembre	Parc Thermal
3 octobre	Parc Bargoin
10 octobre	Parc Thermal
17 octobre	Parc Bargoin
24 octobre	Parc Thermal
31 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 de modifications

**10 € la séance - Tenue sportive conseillée**

#### Renseignements et inscriptions :

Office de Tourisme 04 73 29 74 70

[clermontauvergnetourisme.com/agenda/animations/](http://clermontauvergnetourisme.com/agenda/animations/)

Animation en partenariat avec l'Etablissement Thermal

**ValVital**  
Thermes de Royat

**Be O Forme**  
Sport Santé Nature

