

# Arcachon en Forme fête ses 15 ans

**De nombreux dispositifs sont mis en place dans la ville d’Arcachon afin d’améliorer le Bien-Vivre des habitants, dont Arcachon en Forme qui célèbre ses 15 ans en 2024.**

Arcachon en Forme, ce sont des cours gratuits de remise en forme proposés chaque semaine le mercredi, le samedi et le dimanche tout au long de l’année. Toute sorte d’activités sont proposées comme du footing, du yoga, du taï chi... Ces sessions se déroulent dans divers lieux selon les saisons comme la Plage Pereire l’été ou le Tir au vol l’hiver. La fréquentation des activités varie de 20 à 100 personnes suivant les cours.

Le dispositif a évolué et l’offre s’est étoffé avec les années. Ainsi, « Arcachon en Forme » compte aujourd’hui 7 intervenants qui proposent des disciplines différentes. De nouvelles activités ont également été intégrées afin de diversifier les activités telles que la marche nordique ou la marche aquatique.

## **Au programme cette été**

**=> Des cours de danses dans le cadre du festival Cadences**

Ils auront lieu sous le kiosque de la place Thiers tous les jeudis à partir du 11 juillet, de 19h à 20h30. Ils permettront chaque semaine de découvrir un type de danse différent (Chacha, Latino, Afro Latino, Bachata, Rock)

## **=> Des cours de gym dans le cadre d'Arcachon en Forme Olympique**

La ville propose des séances de renforcement musculaire et de yogalate (mix pilates et yoga). Ces séances auront lieu tous les matins du lundi au vendredi de 9h30 à 10h30, du 1er juillet au 31 août au Parc Mauresque.