

ACTIVITÉS SPORTIVES ET LOISIRS

SAISON 2023-2024



@FOYER.ANIMATION.OUSSE



A partir du 13 septembre 2023

GYM D'ENTRETIEN : Renforcement musculaire, travail d'équilibre, de stretching, étirements.
Durée 1h - Salle de Gym au complexe de pelote
Mardi de 9h15 à 10h15



GYM SENIOR : 1ère partie du cours debout visant à développer l'équilibre, mémoire et renforcement musculaire et 2ème partie sur chaise pour stretching et relaxation.

Durée 1h - Salle de Gym au Complexe de pelote
Mardi de 10h30 à 11h30



GYM DOUCE : Renforcement du système musculaire, de l'équilibre, de la souplesse, effectués debout ou au sol.
Durée 1h - Salle de Gym au Complexe de pelote
Mercredi de 10h30 à 11h30



GYM TONIC : Activité dynamique d'échauffement, de cardio, de renforcement musculaire.
Durée 1h - Salle de Gym au complexe de pelote
Jeudi de 18h00 à 19h00

YOGA : Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices respiratoires visant à développer la souplesse et à maîtriser le stress.
Durée 1h15 - Salle du Préfabriqué
Mardi de 18h30 à 19h45 OU de 20h à 21h15



NOUVEAU À OUSSE

MARCHE AFGHANE : Technique synchronisée entre les pas et la respiration.
Durée 1h - En extérieur (RDV Préfabriqué)
Lundi de 9h00 à 10h00 OU Mercredi de 9h00 à 10h00 OU de 17h00 à 18h00



RELAXATION SOPHROLOGIE : Réduit la fatigue, le stress, les tensions musculaires, favorise le sommeil, assure l'harmonie corps esprit et énergie vitale.

Durée 1h- Salle du Préfabriqué
Lundi de 10h00 à 11h00 OU Mercredi de 10h00 à 11h00 OU de 18h00 à 19h00

DO IN : Auto massage permettant une détente profonde et un regain d'énergie (étirements, pétrissage, frictions)
Durée 1h- Salle du Préfabriqué
Lundi de 11h00 à 12h00 OU Mercredi de 11h00 à 12h00 OU de 19h00 à 20h00

15€
(Adhésion)



PÉTANQUE : Boulodrome (place des fêtes)
vendredi à 17h00, Samedi et Dimanche après-midi à partir de 14h00



TENNIS : Abonnement d'un an de date à date (Renseignement Mairie)



Certificat médical d'aptitude à fournir obligatoirement.

En cas d'abandon, un remboursement sera possible uniquement pour raison de santé sur présentation d'un certificat médical d'inaptitude, pour les trimestres non commencés.

TARIFS

Cours de 1h	15€ d'adhésion par foyer + 45€ / Trimestre
cours de 1h15	15€ d'adhésion par foyer + 60€ / Trimestre
2 activités de 1h ou couple (1h)	15€ d'adhésion par foyer + 65€ / Trimestre
1 activité de 1h + 1 activité de 1h15	15€ d'adhésion par foyer + 85€ / Trimestre
1 activité de 1h15 (couple)	15€ d'adhésion par foyer + 90€ / Trimestre

Renseignements complémentaires: - Nicole: 06 24 81 06 87
- Chabane: 06 26 76 79 95
- Laurent: 06 87 14 70 58



Le bureau du Foyer d'Animation