

SPORT POUR TOUS DANS LE QUEYRAS



AQUAGYM

BEBES NAGEURS

RENFORCEMENT

MUSCULAIRE

PILATES

GYM ENFANTS

2020 – 2021

A COMPTER DU 23 SEPTEMBRE 2020

BIEN DANS SES BASKETS ET SUR SON TAPIS

**NOS
VALEURS
PEDAGOGIQUES**

Apprendre à connaître son corps dans un cours collectif, pour :

- Adopter des **postures adaptées à la vie quotidienne**.
- Prendre conscience de ses forces et faiblesses pour aller **vers une harmonie entre le corps et l'esprit**.

L'éducateur sportif mettra l'accent sur la sécurité physique et morale des participants :

- Etablir une relation de confiance pour des pratiques plus adaptées à l'individu et favoriser les retours d'expériences.
- Adapter en permanence la pédagogie aux besoins de chacun.

Des cours collectifs qui se veulent respectueux de la diversité de chacun pour :

- Permettre l'**épanouissement** dans l'activité physique sportive.
- Favoriser la **prévention des maux de la vie** (physiques et moraux).

ACSSQ

Centre Social Intercommunal
Le Grand Laus- 05470 AIGUILLES
Tél. : 04 92 46 82 55 – www.queyras.org
SIRET : 387 463 938 00044

Contact :

Corinne Nabonne – mail : accueil.acssq@queyras.org

SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS

ACTIVITES 2020 - 2021

LE MARDI

Hors vacances scolaires

à l'Hôtel l'« Équipe » de Moline-en-Queyras
dès le 29 septembre 2019

Aquagym : Accessible à tous

(minimum 8 personnes pour maintien des cours)

1^{er} cours : 16 h 30 – 17 h 15
2^{ème} cours : 17 h 30 – 18 h 15
3^{ème} cours : 18 h 30 – 19 h 15
4^{ème} cours : 19 h 30 – 20 h 15

Bébés nageurs : public enfant de 6 mois à 3 ans révolus

(minimum 8 personnes pour le maintien des cours)

Cours : 10 h 30 – 11 h 15

LE MERCREDI

Hors vacances scolaires

à la salle polyvalente d'Aiguilles
dès le 23 septembre 2019

Pilates : Accessible à tous

(minimum 8 personnes pour le maintien des cours)

à la salle Polyvalente d'Aiguilles

1^{er} cours : 12 h 30 – 13 h 30
2^{ème} cours : 17 h 00 – 18 h 00

Renforcement musculaire : Accessible à tous

(minimum 8 personnes pour maintien des cours)

à la salle Polyvalente d'Aiguilles

cours : 18h 00 – 19 h 00

Durant ces séances, vous renforcerez, modélerez et tonifierez avant toute la ceinture abdominale (ventre et taille), les fessiers (petits, moyens et grands) ainsi que les jambes (quadriceps, adducteurs).

Gym Enfants : public enfant de 5 ans révolus à 11 ans

(minimum 8 personnes pour maintien des cours)

à la salle Polyvalente d'Aiguilles

cours : 16h 00 – 17 h 00

L'organisation horaire des cours pourra être modifiée en fonction des inscriptions effectives. Merci de votre compréhension.

SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS

CALENDRIER 2020 - 2021

TOUS LES MERCREDIS

PILATES, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, GYM ENFANTS	
SEPTEMBRE	23 - 30
OCTOBRE	07 - 14
NOVEMBRE	04 - 18 - 25
DECEMBRE	02 - 9 - 16
AVRIL	14 - 21
MAI	12 - 19 - 26
JUIN	2 - 9 - 16
18 séances	

Ces cours en salle seront encadrés par Kévin Dupuy diplômé du Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport Activités Physique pour Tous.

TOUS LES MARDIS

AQUAGYM et BEBES NAGEURS		
	Dates	Lieux
SEPTEMBRE	29	HOTEL L'EQUIPE Molines en Queyras
OCTOBRE	06 - 13	
NOVEMBRE	3 - 10 - 17 - 24	
DECEMBRE	01 - 08 - 15	
AVRIL	13 - 20	
MAI	11 - 18 - 25	
JUIN	1 - 8 - 15	
18 séances		

Les cours d'aquagym seront encadrés par Magalie Pichot, diplômées Maître-Nageur.



BULLETIN D'INSCRIPTION

2020 - 2021

Nom : _____ Prénom : _____

Nom et prénom du responsable : _____

Adresse : _____

Telephone: _____ Portable: _____

Mail: _____

ACTIVITES	TARIFS	SEANCES	CHOIX
Pilates 12h30-13h30	117 € (6.50 € la séance)*	1 séance 1h / Semaine sur 18 séances	
Pilates 17h -18h	117 € (6.50 € la séance)*	1 séance 1h / Semaine sur 18 séances	
Gym Enfants 16h-17h	117 € (6.5 € ma séance)*	1 séance 1h / Semaine sur 18 séances	
Renforcements musculaire 18h-19h	117 € (6.50 € ma séance)*	1 séance 1h / Semaine sur 18 séances	
Aquagym	180 € (10 € la séance)*	1 séance 45 mn / Semaine sur 18 séances	
Bébés Nageurs	180 € (10 € la séance)*	1 séance 45 mn / Semaine sur 18 séances	

*Le coût des séances d'aquagym et de bébés nageurs s'est établi comme suit : 6.25 € d'entrée piscine et 3.75 € de prestation et le coût des séances Pilates, renforcement musculaire et gym pour enfant est lié au coût du prestataire et aux baisses des subventions.

À la salle polyvalente d'Aiguilles et à la piscine de l'Equipe de Molines

Réduction de 5 % sur la deuxième activité la moins onéreuse.

(Le règlement est à adresser à l'ordre de l'A.C.S.S.Q, chèques ou espèces).

Possibilité de régler en plusieurs fois.

Rappel : l'adhésion 2021 de 12 € est obligatoire.

Principe de fonctionnement :

Pour les activités, il est souhaitable de venir avec une tenue de sport adaptée et des chaussures réservées à l'activité pour préserver la propreté de la salle d'activité et prévoir une bouteille d'eau pour s'hydrater.

Pour l'activité Pilates : Une paire de chaussette, un tapis de gym, une tenue ample ainsi qu'une veste chaude qui permettra de terminer la séance en chaleur.

Nous informons qu'au-delà de 2 cours annulés, du fait de l'absence de l'éducateur pour maladie, l'A.C.S.S.Q proposera des modalités de remplacement de séances, les autres jours de la semaine, dans un délai d'un mois minimum.

Les cours ne seront déduits ou remboursés que sur présentation d'un certificat médical.