

Politique tarifaire

Pour répondre au mieux à la demande de nos adhérents, nous expérimentons une formule au trimestre pour les cours de Pilates et de cardio-renfo, en plus de l'inscription annuelle.

PILATES : 201 € les 28 séances annuelles (7,18 € la séance) ou par trimestre, soit 80 € de septembre à novembre, 90 € de décembre à février et 110 € de mars à mai (10 € la séance).

CARDIO-RENFO : 201 € les 28 séances annuelles (7,18 € la séance) ou par trimestre, soit 80 € de septembre à novembre, 90 € de décembre à février et 110 € de mars à mai (10 € la séance).

>>> **Au-delà de 2 cours annulés, du fait de l'absence de l'éducateur, l'association proposera des modalités de remplacement de séances qui pourront être programmées sur un autre jour de la semaine. En cas d'absence de l'utilisateur, les séances ne seront remboursées que sur présentation d'un certificat médical.**

BÉBÉS NAGEURS : 108 € les 9 séances (12 € la séance, comprenant l'accès à la piscine chauffée à 29°C et la prestation de la maître-nageuse)

AQUAGYM : 108 € les 9 séances (12 € la séance, comprenant l'accès à la piscine chauffée à 29°C et la prestation de la maître-nageuse)

TIR À L'ARC : 10 € l'année

CYCLISME AMATEUR : gratuit

Pour toutes les activités proposées, y compris celles non payantes comme le cyclisme, les adhésions 2024 (14 €) et 2025 (14 €) sont obligatoires.

À NOTER : réduction de 5 % sur la deuxième activité la moins onéreuse. Le règlement est à adresser à l'ordre de l'ACSSQ, chèques, virements ou espèces. Possibilité de régler en plusieurs fois.

Le tir à l'arc

Marc SIONNEAU, bénévole de l'ACSSQ, vous propose des séances de tir à l'arc à Château-Queyras, chaque semaine, hors vacances scolaires. Le créneau est à définir en fonction des personnes intéressées. Se rapprocher de l'accueil de l'association.



Le cyclisme

Serge MARCHIONINI, bénévole de l'ACSSQ, souhaite mettre en place un groupe de cyclistes amateurs (vélo de route, VTT, VAE) qui se réunirait régulièrement pour des sorties communes. Les personnes intéressées peuvent se rapprocher de l'accueil de l'association.

Informations et inscriptions

Association Culturelle Sociale
et Sportive du Queyras

303, route de la Chalp
Bât Le Grand Laus

05470 Aiguilles

Tél. 04 92 46 82 55 et 07 49 63 65 10

accueil.acssq@queyras.org

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique



Sport pour tous Sport bien-être

2024-2025

P I L A T E S

C A R D I O - R E N F O

B É B É S N A G E U R S

A Q U A G Y M

T I R À L ' A R C

C Y C L I S M E A M A T E U R

BULLETIN D'INSCRIPTION DISPONIBLE EN LIGNE SUR LE SITE
www.queyras.org / À L'ACSSQ, EN FORMAT PAPIER / PAR MAIL,
SUR DEMANDE

www.queyras.org



Nos activités

PILATES

Les mercredis

De 12h15 à 13h15*

De 17h15 à 18h15

Salle polyvalente d'Aiguilles

(Minimum de 10 participants par séance pour le maintien des cours)

*En raison des travaux sur la route des Gorges du Guil prévus du 09/09 au 08/11, pendant cette période ce cours sera reporté de 13h30 à 14h30

CARDIO-RENFO

Les mercredis

De 18h15 à 19h15

Salle polyvalente d'Aiguilles

(Minimum de 10 participants par séance pour le maintien des cours)

BÉBÉS NAGEURS

(public enfant de 6 mois à 3 ans révolus)

Les lundis,

De 17h30 à 18h30

Hôtel L'Équipe à Molines-en-Queyras

(Minimum de 8 participants par séance pour le maintien des cours)

À noter que l'enfant ne peut être accompagné dans le bassin que par un seul parent, adhérent de l'association

AQUAGYM

Les lundis,

De 16h30 à 17h15

Les mardis,

De 17h30 à 18h15

De 18h30 à 19h15

De 19h30 à 20h15

Hôtel L'Équipe à Molines-en-Queyras

(Minimum de 8 participants par séance pour le maintien des cours)

Nos intervenantes

Marilou PEREZ

Enseignante sport



Pilates : renforcement musculaire, alignement et coordination, accompagnés de la respiration Pilates.

Cardio-renfo : exercices variés d'endurance musculaire pour tonifier et renforcer le corps et développer le système cardiovasculaire en progression.



Magalie PICHOT

Éducatrice sportive

Maître-nageuse

Aquagym : envie de se remettre en forme tout en galbant sa silhouette en douceur ? L'aquagym permet à tous les publics de muscler tout son corps, en alliant bien-être et relaxation.

Bébés nageurs : permet aux moins de 3 ans et à l'un parent d'expérimenter l'eau ensemble. Le bébé s'éveille et s'amuse tout en prenant confiance et en découvrant le milieu aquatique.

INFORMATIONS PRATIQUES

Il est souhaitable de venir avec une tenue de sport adaptée à l'activité et de prévoir une bouteille d'eau pour s'hydrater. Pour le Pilates et le cardio-renfo, prévoyez des chaussures réservées à l'activité pour préserver la propreté de la salle, une paire de chaussettes, un tapis de gym et un vêtement chaud qui permettra de terminer la séance en chaleur.

Calendrier 2024-2025

Pilates Cardio-renfo

Septembre : 11, 18, 25

Octobre : 2

Novembre : 6, 13, 20, 27

Décembre : 4, 11, 18

Janvier : 8, 15, 22, 29

Février : 5, 12

Mars : 5, 12, 19, 26

Avril : 2, 23, 30

Mai : 7, 14, 21, 28

Bébés nageurs

Novembre : 4, 18, 25

Décembre : 2, 9, 16

Mars : 24, 31

Avril : 28

Aquagym les lundis et les mardis

Novembre : 4/5, 18/19, 25/26

Décembre : 2/3, 9/10, 16/17

Mars : 24/25, 30/31

Avril : 28/29