



LOISIRS POUR TOUS &

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

SEPTEMBRE - DECEMBRE
2023

MAISON POUR TOUS LEO LAGRANGE - PAU

Secteur Loisirs Pour Tous / Sport Santé Bien-Être

41, rue du Colonel Gloxin

64000 PAU



Hélène LANGLADE : 06.75.92.99.25

loisirspourtous@leolagrange-pau.fr

sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr

www.leolagrange-pau.fr





MARCHES PÉDESTRES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Tous les mardis Pas d'inscription	RDV 13h15 Un seul départ à 13h30 6€ (départ en minibus) 3€ (départ à pied)	Bénévoles MPT Léo Lagrange Pau	1 ^{er} groupe : 10-12 km 2 ^{ème} groupe : 6-8km Le paiement se fera avant le départ en minibus. Possibilité d'acheter des tickets Penser à prendre des chaussures de rechange pour le retour en minibus

AEROMODELISME

DATES	DÉTAILS	ACCOMP.	TARIF
Samedi après-midi	Fabrication d'avions radiocommandés et planeurs en polystyrène extrudé et balsa. Public Jeunes Hors vacances scolaires	Bénévoles Georges M. Benoît / J-M	30€ / an

AQUAGYM DOUCE

DATES	DÉTAILS	TARIFS
Les lundis Du 18 septembre au 18 décembre	RDV à 17h directement à ODYSSEE 44 44 rue Amedée Roussille – 64000 PAU Cours d'une durée de 45 minutes (Serviette, maillot, claquettes, eau)	70€ Forfait mensuel à régler à l'inscription 10 séances

ENTRETIEN MUSCULAIRE

DATES	DÉTAILS	TARIF
Les lundis 10h30 - 11h30	Séances hors vacances scolaires Inscriptions obligatoires par séance	36€ / 6 séances

GYM PREVENTIVE

DATES	DÉTAILS	TARIF
Les mercredis 9h – 10h 10h – 11h	Séances hors vacances scolaires Inscriptions obligatoires par séance	36€ / 6 séances

PILATES

DATES	DÉTAILS	TARIF
Les vendredis 9h – 10h 10h – 11h	Séances hors vacances scolaires Inscriptions obligatoires par séance	36€ / 6 séances

VELO ASSISTE

DATES	DÉTAILS	ACCOMP.	TARIF
1 lundi/mois 14h - 18h 04 septembre 02 octobre 06 novembre 04 décembre	Engagement pour le trimestre Sorties en vélo musculaire (classique) ou en VAE (Vélo à Assistance Electrique) La réservation et la location du VAE est à votre charge. Possibilité au relais IDECYCLE (40€ abonnement + location 12H 1,5€)	Bénévoles Jacques L. Louise B.	12 € Forfait trimestriel à régler à l'inscription

Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes activités physiques et sportives



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP	DÉTAILS
JEUDI 07 SEPTEMBRE	8H00 Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri R. Bénévole	Randonnée (Gèdre) Le Cirque d'Estaubé 12km , 200m D Pique-nique individuel
JEUDI 21 SEPTEMBRE	8H30 8€ (hors Kit)	Guy M. Bénévole	Randonnée + visite Balade à Artiguelouve (11km) Visite de la Maison du Piment béarnais (Poey-de-Lescar) Pique-nique individuel
JEUDI 05 OCTOBRE	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Nathalie Bénévole	Randonnée Ahargo depuis Barcus en Soule 12km , 400m D Pique-nique individuel
JEUDI 19 OCTOBRE	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Guy M. Bénévole	Randonnée + visite Balade à Garlin (11km) Visite des Vieux Outils Pique-nique individuel

*Les départs sont prévus au siège social de l'association et
le transport se fait en minibus.*



Carnet d'escapades



*Les horaires sont modulables en fonction de la météo.
Penser à prendre des chaussures de rechange pour le minibus.*

Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes les activités physiques et sportives



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
JEUDI 09 NOVEMBRE	8H00 Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri R. Bénévole	Randonnée Plateau du Marcadau (Cauterets) ; 11Km, 200m D Pique-nique individuel
JEUDI 23 NOVEMBRE	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Nathalie Bénévole	Randonnée Entre vignes et côteaux du Madiran et du Pacherenc 10km, 175m D Pique-nique individuel
JEUDI 07 DECEMBRE	8H00 Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri R. Bénévole	Randonnée Plo del Naou (Payolle) 10km, 300m D Pique-nique individuel
JEUDI 21 DECEMBRE	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri R. Bénévole	Randonnée Cabanne d'Andorre 10km, 350m D Pique-nique individuel

*Les départs sont prévus au siège social de l'association et
le transport se fait en minibus.*



Carnet d'escapades



*Les horaires sont modulables en fonction de la météo.
Penser à prendre des chaussures de rechange pour le minibus.*

Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes les activités physiques et sportives



RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIF	ACCOMP	DÉTAILS
DIMANCHE 17 SEPTEMBRE	8 H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Bureau Guides Vallée d'Ossau	Randonnée en Montagne Cabane de Lacure, Lescun En boucle ; ~ 300m D Pique-nique individuel
DIMANCHE 24 SEPTEMBRE		Martin L. AMM	Randonnée en Montagne Lac d'Isaby, Hautacam ~ 300m D Pique-nique individuel
DIMANCHE 1 ^{er} OCTOBRE		Bureau Guides Vallée d'Ossau	Randonnée en Montagne Les Arres d'Anie, depuis Col de la Pierre St Martin ~ 300m D Pique-nique individuel
DIMANCHE 15 OCTOBRE		Martin L. AMM	Randonnée en Montagne Courtaou d'Ordincede, Campan ~ 570m D Pique-nique individuel

*Les départs sont prévus au siège social de l'association et
le transport se fait en minibus*



J'PEUX PAS



- J'AI RANDO -

Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes les activités physiques et sportives



RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIF	ACCOMP.	DÉTAILS
DIMANCHE 05 NOVEMBRE	8 H30 Kit à jour (72€/ 4 sorties)	Bureau Guides Vallée d'Ossau	Randonnée en Montagne Col des Moines, Astun ~ 400m D Pique-nique individuel
DIMANCHE 19 NOVEMBRE		Martin L. AMM	Randonnée en Montagne Cabane d'Icheus, Lees-Athas ; ~ 300m D Pique-nique individuel
DIMANCHE 03 DECEMBRE		Bureau Guides Vallée d'Ossau	Randonnée en Montagne Lac d'Estaens, Somport ~ 550m D Pique-nique individuel
DIMANCHE 17 DECEMBRE		Martin L. AMM	Randonnée en Montagne Pic d'Alian, Viger ~ 450m Pique-nique individuel

Les départs sont prévus au siège social de l'association et le transport se fait en minibus



ATELIER MOSAÏQUE

DATES	DÉPARTS	ACCOMP.	TARIF
Tous les mardis 9h - 12h	Activité Créative permettant la découverte des différentes techniques, matériaux, supports et styles.. Apporter son matériel ou son support de création.	Bénévoles : Martine G. Dominique M.	45€ / an
Tous les mardis 14h - 17h			
Tous les jeudis 14h - 17h			

ATELIER TRICOT / COUTURE / CROCHET

DATES	DÉTAILS	ACCOMP.	TARIF
Tous les merCredis 14h - 17h	Activité créative permettant la découverte des différentes techniques, matériaux, supports et styles.. Apporter sa machine et son matériel	Bénévole Simone P.	30€ / an

COURS DE COUTURE

DATES	DÉTAILS	ACCOMP.	TARIF
Jeudi 9h - 12h 1 cours/mois	Création de vêtements et accessoires avec patrons. Apporter sa machine et son matériel.	Bénévoles : Louise B Françoise P.	40€ /trimestre
Vendredi 9h - 12h 1 cours/mois			

Adhésion annuelle obligatoire

ATELIER CREATIF

DATES	DETAILS	ACCOMP.	TARIF
Tous les mardis 18h – 20h	Espace d'expression, par le biais de différents médias (collage, écriture, dessin, peinture).	Bénévole	30€
Du 12 septembre au 12 décembre	Aucune compétence particulière n'est requise	Aurore P.	(septembre à décembre)

COURS D'ANGLAIS

DATES	DETAILS	TARIF
Les lundis 9h20 - 10h20	Cours niveau débutant 2 (« anciens élèves »)	60€ /trimestre
Les lundis 10h30 - 11h30	Cours niveau débutant 1	
Les mardis 14h - 15h	Cours niveau intermédiaire 2 (« anciens élèves »)	
Les mardis 14h - 15h	Cours niveau intermédiaire 1	

REFLEXOLOGIE

DATES	DETAILS	TARIF
Sur rdv téléphonique	Appuis sur des zones déterminées, permettant d'interagir au niveau du désagrément de santé tout en réharmonisant l'ensemble de l'organisme.	12€ /séance (4 séances max.)

Adhésion annuelle obligatoire

La Maison Pour Tous Léo Lagrange est labellisée
« Maison Sport Santé » (MSS) depuis 2021.

Elle s'adresse à des *personnes en bonne santé* qui souhaitent (re)prendre une activité physique et sportive avec un accompagnement, ainsi qu'à des *personnes souffrant de maladies chroniques (ALD ou non)* nécessitant, sur *prescription médicale, une activité physique adaptée*, sécurisée et encadrée par des professionnels formés.

En Nouvelle-Aquitaine, le « *Dispositif PEPs* » (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé), permet de favoriser cette pratique d'activité physique sur prescription médicale dans les meilleures conditions.

Qui peut prescrire ?

Tout médecin en exercice : généraliste, spécialiste, traitant ou non, sans prérequis de formation complémentaire.

Quelle orientation ? Les différents types d'offres

- *Pratique Encadrée « Déclic »* : activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives ou porteuses de pathologies chroniques à faible facteur de risque et avec des limitations fonctionnelles minimales.
- *Pratique Encadrée « Elan »* : activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives ou porteuses de pathologies chroniques très éloignées de toute activité physique, avec des facteurs de risques et des limitations fonctionnelles jusqu'à modérées.
- *Atelier « Passerelle »* : reconconditionnement à l'effort (3 mois).

Plus d'informations auprès d'Hélène LANGLADE au 06-75-92-99-25 ou à l'adresse sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr

Un partenariat entre la MPT et la mutuelle locale Mutami vous permet de bénéficier de couvertures santé à tarif préférentiel disposant de forfaits « sport sur ordonnance ».

N'hésitez pas à contacter MUTAMI,

3 cours Bosquet, 64000 PAU

Tél : 05 59 62 94 10 / Mail : pau@mutami.fr



EVENEMENTS

DATES	RDV	DÉTAILS	TARIFS
SAMEDI 09 SEPTEMBRE	À partir de 10h au Pont d'Espagne (PCKCU)	« TOUSKIFLOT » 20ième édition Manifestation festive et sportive	Gratuit
DIMANCHE 10 SEPTEMBRE			
VENDREDI 1 ^{er} SEPTEMBRE	De 14h à 15h à la MPT	Pot de rentrée Présentation programme + sport sur ordonnance	
SAMEDI 16 SEPTEMBRE	De 11h à 18h Parc des Expos de Pau	Forum des associations Présentation des associations paloises	
JEUDI 21 SEPTEMBRE	À partir de 18h, médiathèque de Jurançon	Café Santé « Sport et santé font-ils toujours bon ménage ? »	
MARDI 26 SEPTEMBRE	De 9h à 17h À Léognan (33) (à voir pour partir la veille)	« Jeux Aquitaine Séniors » +60 ans 10 places	À définir
JEUDI 19 OCTOBRE	À partir de 18h30, à la MPT	« Fête de l'Automne » Soupe à l'ail et à l'oignon Châtaignes / Bourret	Inscriptions 8€
JEUDI 21 DECEMBRE	À partir de 18h30, à la MPT	Soirée hivernale Garbure / Tourte	

Pour votre confort et votre sécurité, les chaussures de marche sont indispensables pour toutes les sorties.
Merci de bien vouloir penser à prendre des chaussures de rechange pour les transports en minibus.

En fonction des conditions météo, les accompagnateurs se réservent le droit de modifier l'itinéraire, la destination ou d'annuler la sortie.

Toute annulation de votre part après la date donnée, sera décomptée de votre kit (sauf par justificatif médical).

Ce programme est susceptible de modifications.

Le paiement d'un « Kit 4 Sorties » (72€) est obligatoire pour pouvoir participer aux sorties Escapades et Randonnées en Montagne.

Le certificat médical d'aptitude à la marche pédestre et/ou randonnée en montagne est obligatoire pour pratiquer ces activités.

Au plaisir de vous retrouver !



*Ne pas jeter sur la voie publique - N° Siret: 326 047 53700021
Imprimé par nos soins*