



LOISIRS POUR TOUS & SPORT SANTE BIEN-ETRE

SEPTEMBRE - DECEMBRE
2025

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
loisirsourtous@leolagrange-pau.fr
sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr



EVENEMENTS

DATES	DÉTAILS	INFOS COMPLEMENTAIRES TARIF
Lundi 1er septembre	Réunion de rentrée secteur LPT / SSBE à 17h	41 rue du Colonel Gloxin
Dimanche 7 septembre	"Touskiflot" 22ème édition Descente en radeau	Base d'eaux-vives du Pont d'Espagne jusqu'à Laroin Gratuit
Jeudi 16 octobre	Fête de l'Automne à 19h Repas Soupe à l'oignon, soupe à l'ail	41 rue du Colonel Gloxin 8,50€



MARCHE PÉDESTRE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Tous les mardis Pas d'inscription	RDV 13h20 Un seul départ à 13h30 6€ (départ en minibus) 3€ (départ à pied)	Bénévoles MPT Léo Lagrange Pau	1er groupe : ~ 10-12 km 2ème groupe : ~ 6-8km Le paiement se fera avant le départ. Possibilité d'acheter des tickets. Penser à prendre des chaussures de rechange pour le retour en minibus

AEROMODELISME



DATES	DETAILS	ACCOMP.	TARIF
Samedi après-midi	Fabrication d'avions radiocommandés et planeurs en polystyrène extrudé et balsa. Public Jeunes Hors vacances scolaires	Bénévoles MPT Léo Lagrange Pau	70€ / trimestre

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



DATES	DÉTAILS	TARIF
Lundi 11h - 12h	Amélioration de la résistance musculaire. Périodes : septembre à décembre 2025 janvier à mars 2026 avril à juillet 2026	60€ / période



GYM D'ENTRETIEN

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mercredi 9h15 - 10h15 10h15 - 11h15	Tonification et assouplissement de l'ensemble du corps. Périodes : septembre à décembre 2025 janvier à mars 2026 avril à juillet 2026	60€/période
NOUVEAU Mercredi 19h - 20h		60€/période

PILATES / TECHNIQUES DOUCES



DATES	DÉTAILS	TARIF
Vendredi 9h15 - 10h15 10h15 - 11h15	Amélioration de la souplesse et de la mobilité. Atténuation des douleurs rachidiennes « en replaçant » correctement le bassin et le dos. Périodes : septembre à décembre 2025 janvier à mars 2026 avril à juillet 2026	60€/période

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

GYM DOUCE



DATES	DÉTAILS	TARIF
Mardi 10h-11h 11h - 12h	Travail des différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents. Périodes : septembre à décembre 2025 janvier à mars 2026 avril à juillet 2026	60€/période

NOUVEAU

STRETCHING

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mardi 11h - 12h	Pratique dite "douce" consistant à s'étirer. Développement de la souplesse corporelle. Périodes : septembre à décembre 2025 janvier à mars 2026 avril à juillet 2026	60€/période

VELO ASSISTE



DATES	DÉTAILS	TARIF
Samedis (1/2 journée ou journée) 27 septembre 25 octobre 15 novembre 13 décembre	Sorties en vélo musculaire (classique) ou en VAE (Vélo à Assistance Electrique) La location du VAE est à votre charge (possibilité à "Pyrène à vélo" 35€/journée)	Encadrement et sortie 9€ ou 18€ selon le lieu choisi (départ possible en minibus)

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



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jeudi 11 septembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Gérard Bénévole	Randonnée Lannes-en-Barétous Sentier des Pentières 10km, 500m D Pique-nique individuel
Jeudi 02 octobre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Nathalie Salariée	Randonnée Matin : 8km, 140m D autour du village d'Espelette Après-midi : direction Itxassou en minibus, balade jusqu'au Pas de Roland en longeant la Nive, 3km A/R Pique-nique individuel
Jeudi 16 octobre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Gérard Bénévole	Randonnée Lac de Soum Col du Soulor 6km, 320m D Pique-nique individuel
Mercredi 05 et Jeudi 06 novembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Hélène Salariée	Escapade avec une nuitée en Vallée du Louron Les informations vous seront communiquées ultérieurement



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jeudi 20 novembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties) Supplément 8€	Nathalie Salariée	Randonnée et Visite Matin : boucle dans la vallée de la Neste, au départ d'Aventignan 7,5km, 75m D Après-midi : Visite du Château de Valmirande à Montréjeau Pique-nique individuel
Jeudi 04 décembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	 Hélène Salariée	Terra Aventura Matin : partez à la découverte, en jouant, de la ville d'Oloron Ste-Marie Parcours de 5km ; ⚠ Escaliers ++ Visite de la Villa Bedat, du Pays d'Art et d'Histoire des Pyrénées Béarnaises Pique-nique individuel
Jeudi 18 décembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties) Supplément communiqué ultérieurement	 Hélène Salariée 	Terra Aventura Matin : partez à la découverte, en jouant, de la ville de Salies-de-Béarn Parcours de 3km Après-midi : Détente aux Thermes Pique-nique individuel

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

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 TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 21 septembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Bureau Montagne de la Vallée d'Ossau	Cabane de Besse, Vallée d'Ossau 11km, +700m D Pique-nique individuel
Dimanche 28 septembre			José Pic Angoutise en boucle Vallée d'Ossau 12km, 750m D Pique-nique individuel
Dimanche 12 octobre			José Punta del Pacino, au départ de Sallent de Gallego 7,5km, +600m D Pique-nique individuel
Dimanche 26 octobre			Xavi Col des Moines depuis Astun, Vallée d'Ossau 11km, +500m D Pique-nique individuel

Ce programme de randonnées est établi à titre informatif.

Toute annulation de votre part après le vendredi midi sera décomptée de votre kit (sauf par justificatif médical).

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

La mention "Montagne" doit être spécifiée sur votre certificat médical





RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 16 novembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Bureau Montagne de la Vallée d'Ossau José	Pic de Listo et Plaa d'Auzu, Vallée d'Ossau 9km, +550m D Pique-nique individuel
Dimanche 30 novembre			Sommet d'Erretzu, au départ de Tardets 10km, 500m D Pique-nique individuel
Dimanche 07 décembre			Mont de Gez, Val d'Azun 10km, 650m D Pique-nique individuel
Dimanche 14 décembre			Lazive et Montagne Verte, Vallée d'Ossau 7km, 650m D Pique-nique individuel

Ce programme de randonnées est établi à titre informatif.

Aussi, chaque sortie est susceptible d'être modifiée à tout moment par l'accompagnateur, en concertation avec la responsable du secteur et la direction de la MPT Léo Lagrange.



Toute annulation de votre part après le vendredi midi sera décomptée de votre kit (sauf par justificatif médical).

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

La mention "Montagne" doit être spécifiée sur votre certificat médical

J'PEUX PAS



- J'AI RANDO -



ATELIER MOSAÏQUE

DATES	DÉPARTS	ACCOMP.	TARIF
3 groupes Mardi 9h - 12h 14h - 17h Jeudi 14h - 17h	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

ATELIER TRICOT / COUTURE / CROCHET



DATES	DETAILS	ACCOMP.	TARIF
Mercredi 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
<u>Jeudi de 9h - 12h</u> 11 septembre - 2 octobre 6 novembre - 4 décembre <u>Vendredi de 9h - 12h</u> 12 septembre - 3 octobre 7 novembre - 5 décembre	Création de vêtements et accessoires avec patrons. Apporter sa machine et son matériel. 2 groupes de niveaux	Bénévole Françoise P.	40€ 4 cours



COURS D'ANGLAIS

DATES	DETAILS	INFOS
Lundi 9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 Mardi 14h - 15h 15h - 16h	Cours niveau Débutant (lundi) niveau Intermédiaire (mardi) Séance d'1h Adhésion annuelle obligatoire	60€ / période

REFLEXOLOGIE



DATES	DETAILS	INFOS
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. Adhésion annuelle obligatoire	17€ / séance 4 séances/an à Léo Lagrange

INFORMATIONS

Adhésion annuelle :

- Individuelle 25€ (8€ si le Quotient Familial est inférieur à 750, sur justificatif)
- Couple 40€

Conditions de paiements :

Possibilité de payer les activités en plusieurs fois. Les chèques doivent être cependant tous fournis lors du premier règlement, en précisant les dates d'encaissement.

NOUVEAUTES



JOURNAL CREATIF

DATES	DETAILS	INFOS
Sur RDV téléphonique	Approche ludique et bienveillante pour explorer ses émotions. Espace personnel d'exploration pour déposer ses ressentis, libérer son imagination et comprendre son fonctionnement intérieur.	22€ / séance 4 séances/an à Léo Lagrange

ATELIER ECRITURE



DATES	DETAILS	INFOS
Mardi 10h -12h 23/09, 14/10, 04/11, 09/12	Pratique d'écriture qui sollicite la créativité des participants, au moyen de consignes proposées au groupe par l'animateur.	1 fois/ mois 22€ / atelier



ATELIER SOPHROLOGIE

DATES	DETAILS	INFOS
Jeudi 10h30 -11h45 18/09, 09/10, 13/11, 11/12	Méthode douce associant des mouvements simples, des exercices de respiration et des visualisations positives sous forme de méditations guidées.	1 fois/ mois 17€ / atelier



SEJOUR 2025

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
Lundi 15 au Vendredi 19 septembre	Séjour en Dordogne A la découverte du Périgord Noir 17 personnes	Hélène Salariée	500€ en pension complète (hors assurance annulation) Complet

MINI-SEJOUR 2025

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
Mercredi 05 et Jeudi 06 novembre	Séjour en vallée du Louron 17 personnes	Hélène Salariée	Les informations vous seront communiquées ultérieurement

Les conditions d'inscription vous seront envoyées ultérieurement



Adhésion à l'association obligatoire

La Maison Pour Tous Léo Lagrange est labellisée « Maison Sport Santé » (MSS) depuis 2021 et habilitée depuis 2023.

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 (APA), 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 » : reconditionnement à l'effort (programme d'APA de 3 mois).

Plus d'informations 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

Communication MPT Léo Lagrange Pau



Facebook – mpt leo lagrange pau

Instagram – leolagrangepau

LinkedIn – mpt Léo Lagrange Pau

YouTube – LeolagrangePau



Site internet – Léo Lagrange Pau

Si vous souhaitez continuer à recevoir les informations importantes concernant la MPT Léo Lagrange Pau, surtout ne vous désinscrivez pas de la Newsletter « La Lettre de Léo » et des mails envoyés par loisirspourtous@leolagrange-pau.fr



Au plaisir de vous retrouver !