



LOISIRS POUR TOUS &

SPORT SANTE BIEN-ETRE

JANVIER - MARS
2026

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



EVENEMENTS

DATES	DÉTAILS	INFOS COMPLEMENTAIRES TARIF
Mercredi 21 janvier	Voeux de la présidente Présentation du projet associatif Galette des rois	Gratuit Lieu et horaire à définir
Jeu di 29 janvier	Repas "Poule au pot" "Au Rey", à Gayon Balade le matin	37€ Repas (tout compris) + sortie
Mardi 10 février	Concours de crêpes et beignets Dégustation et vote !	Participation de tous



MARCHE PÉDESTRE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Tous les mardis Pas d'inscription	RDV 13h20 Un seul départ à 13h30 6€ (départ en minibus hors vacs scolaires) 3€ (départ à pied vacs scolaires)	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 (à partir de 14h)	Fabrication d'avions radiocommandés et planeurs en polystyrène extrudé et balsa. 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
<p>Lundi</p> <p>11h – 12h</p>	<p>Amélioration de la résistance musculaire.</p> <p>Périodes : janvier à mars 2026 avril à juillet 2026</p>	<p>60€ / période</p> <p>Complet</p>



GYM D'ENTRETIEN

DATES	DÉTAILS	TARIF
<p>Mercredi</p> <p>9h15 – 10h15</p> <p>10h15 – 11h15</p>	<p>Tonification et assouplissement de l'ensemble du corps.</p> <p>Périodes : janvier à mars 2026 avril à juillet 2026</p>	<p>60€/période</p> <p>Il reste 1 place au 1er créneau et 2 au 2ème créneau</p>
<p>Mercredi</p> <p>19h – 20h</p>		<p>60€/période</p> <p>Il reste 2 places</p>

PILATES / TECHNIQUES DOUCES



DATES	DÉTAILS	TARIF
<p>Vendredi</p> <p>Pratiquants 9h15 – 10h15</p> <p>Débutants 10h15 – 11h15</p>	<p>Amélioration de la souplesse et de la mobilité.</p> <p>Atténuation des douleurs rachidiennes .</p> <p>Périodes : janvier à mars 2026 avril à juillet 2026</p>	<p>60€/période</p> <p>Il reste 2 places à chaque créneau</p>

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

GYM DOUCE



DATES	DÉTAILS	TARIF
<p>Mardi</p> <p>10h-11h 11h - 12h</p>	<p>Travail des différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents.</p> <p>Périodes : janvier à mars 2026 avril à juillet 2026</p>	<p>60€/période</p> <p>Il reste 2 places au 1er créneau et 3 places au 2ème créneau</p>

STRETCHING

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

VELO ASSISTE



DATES	DÉTAILS	TARIF
<p>Samedis (journée)</p> <p>31 janvier 21 février 21 mars</p>	<p>Sorties Vélo à Assistance Electrique</p> <p>Les circuits vous seront communiqués ultérieurement.</p> <p>La location du VAE est à votre charge</p>	<p>Encadrement et sortie 9€ ou 18€ (départ possible en minibus) selon le lieu choisi</p>

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



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jeudi 29 janvier	8H30 37€ tout compris	Hélène	. Randonnée à Lembeye 5km, 120m dénivelé Possibilité d'une balade de 3km . Repas Poule au Pot "Aü Rey", à Gayon (bouillon, poule et légumes/riz, salade, fromage, dessert, vin et café)
Jeudi 05 février	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	LANGLADE Salariée	Randonnée à Salies de Béarn 8km, 170mD Pique-nique individuel
Jeudi 26 février		Gérard GENSOU Bénévole	. Randonnée à Arzacq-Arraziguet 8,3km, 235m dénivelé . Visite de la Maison du Jambon de Bayonne Pique-nique individuel



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jeudi 19 mars	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 26 mars	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri RAYNAL Bénévole	Randonnée dans le piémont Hautes Pyrénées Pique-nique individuel

Ce programme prévisionnel de randonnées est établi à titre informatif

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 11 janvier	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Martin LOGIE	 Randonnée raquettes Le Marcadau, Cauterets 10km, 310m D Pique-nique individuel
Jeudi 15 janvier		Pierre BREGÉAUX Salarié	Randonnée au Pays-Basque "Fontaine de Jouvence" d'Ahusquy 4,7km, 300m D Pique-nique individuel
Dimanche 25 janvier		Martin LOGIE	Randonnée sèche Boucle Bilhères en Ossau, Cromlechs et Houndas 9,2 km, 430m D Pique-nique individuel
Dimanche 08 février			 Randonnée raquettes Boucle dans le Cirque d'Anéou 7,4km, 380m D Pique-nique individuel

Ce programme prévisionnel 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 1er mars	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Martin LOGIE	Randonnée sèche Bagnères de Bigorre Le Bédât 9,1km, 450m D Pique-nique individuel
Dimanche 08 mars			 Randonnée raquettes Crêtes du Naouit, Hautacam 9km, 380m D Pique-nique individuel
Jeudi 12 mars		Pierre BREGAUX Salarié	Randonnée sèche à Gavarnie Plateau de Bellevue 4,500 km, 300m D Pique-nique individuel
Dimanche 29 mars		Martin LOGIE	Randonnée sèche Plateau des Lumières, Barèges 8,2km, 475m D Pique-nique individuel

Ce programme prévisionnel 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



S'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.	Martine GABE Dominique MALRAISON Bénévoles	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	Simone PASTRE Bénévole	30€ / an



COURS DE COUTURE

DATES	DÉTAILS	ACCOMP.	TARIF
<u>Jeudi de 9h - 12h</u> 8 janvier - 5 février 5 mars <u>Vendredi de 9h - 12h</u> 9 janvier - 6 février 6 mars	Création de vêtements et accessoires avec patrons. Apporter sa machine et son matériel. 2 groupes de niveaux	Françoise PERCEY Bénévole	30€ 3 cours



COURS D'ANGLAIS

DATES	DETAILS	INFOS
<p>Lundi</p> <p>9h30 - 10h30</p> <p>10h30 - 11h30</p> <p>Mardi</p> <p>14h - 15h</p> <p>15h - 16h</p>	<p>Cours collectifs</p> <p>Niveau Débutant (lundi)</p> <p>Niveau Intermédiaire (mardi)</p> <p>Cours pour une durée d'1 heure</p> <p>Adhésion annuelle obligatoire</p>	<p>60€ / période</p> <p>Complet</p>

REFLEXOLOGIE



DATES	DETAILS	INFOS
<p>Sur RDV téléphonique</p> <p>Individuel</p>	<p>Appuis sur des zones déterminées, permettant d'interagir au niveau du désagrément de santé tout en réharmonisant l'ensemble de l'organisme.</p> <p>Adhésion annuelle obligatoire</p>	<p>17€ / séance</p> <p>4 séances/an</p> <p>à Léo Lagrange</p>



JOURNAL CREATIF

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

ATELIER SOPHROLOGIE



DATES	DETAILS	INFOS
<p>Jeudi 10h30 -11h45</p> <p>08 janvier, 12 février, 12 mars</p>	<p>Méthode douce associant des mouvements simples, des exercices de respiration et des visualisations positives sous forme de méditations guidées.</p> <p>Atelier Collectif</p>	<p>1 fois/ mois 17€ / atelier</p>

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.



SEJOURS 2026

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
Vendredi 06 au 13 mars	Séjour au Maroc A la découverte des villes impériales	Nathalie Salariée	Complet
Lundi 21 au 25 septembre	Séjour en Auvergne	Hélène Salariée	Les informations vous seront communiquées ultérieurement

MINI-SEJOUR 2026

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
Mercredi 6 et Jeudi 7 mai	Séjour en vallée du Louron Loudenvielle 17 personnes	Hélène Salariée	2 randonnées niveau facile & Espace détente Balnéa
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



Envie de partager, transmettre, rencontrer ?

Rejoignez l'aventure collective de la MPT Léo Lagrange Pau !



Avec le soutien du Département des Pyrénées-Atlantiques, la MPT Léo Lagrange lance deux projets uniques et ouverts à tous :



Un jardin partagé intergénérationnel — pour jardiner, bricoler, échanger... ou simplement profiter d'un moment convivial.



Des ateliers de transmission de savoir-faire — pour partager vos passions (couture, bricolage, informatique, rucher etc.) ou en découvrir de nouvelles!



Pas besoin d'être expert, juste l'envie de participer !

Ensemble, cultivons le lien social et faisons grandir ces projets solidaires.



**ENVIE DE
PARTAGER,
TRANSMETTRE,
RENCONTRER ?**

La MPT Léo Lagrange cherche des bénévoles pour deux projets

La MPT Léo Lagrange lance deux projets soutenus par le Département des Pyrénées-Atlantiques : la création d'un jardin partagé intergénérationnel et la mise en place d'ateliers de transmission de savoir-faire. Le jardin se veut plus qu'un lieu de plantation : un espace convivial où toutes les générations pourront se retrouver pour jardiner, bricoler, échanger ou simplement profiter d'un moment ensemble. Il s'agit d'un lieu inclusif et ouvert à toutes et tous, favorisant la rencontre et la sensibilisation à l'écologie. Les ateliers permettront, eux, de partager ses compétences (couture, bricolage, mosaïque, informatique, etc.) et d'en découvrir de nouvelles, dans une logique de solidarité, de découverte et de convivialité.

Partager et créer du lien
Ce deux projets s'inscrivent dans la mission de l'association : favo-



L'association cherche des personnes qui ont envie de partager et créer du lien. (1)

riser le lien social, lutter contre l'isolement, encourager la solidarité et valoriser les compétences de chacun.

La Maison pour tous recherche des bénévoles motivés pour s'impliquer dans ces deux initiatives. Aucune expertise particulière n'est nécessaire : seule compte l'envie de partager et de créer du lien.

Contacts : Jardin : 06 46 91 91 61 ou cejeunesrivageauche@leolagrange-pau.fr. Savoir-faire : 06 75 92 99 25 ou loisirspourtous@leolagrange-pau.fr

PERMANENCE

LOISIRS ET SPORT SANTE



Lundi : 11h - 12h / 15h - 16h

Mercredi : 10h - 12h30

Vendredi : 14h - 16h



Facebook — mpt leo lagrange pau

Instagram — leolagrangepau

LinkedIn — mpt Léo Lagrange Pau

YouTube — LeolagrangePau

Site internet - Léo Lagrange Pau



Ne pas se désabonner de la Newsletter
ni des mails envoyés par loisirsourtous@leolagrange-pau.fr
ou sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr



Ne pas jeter sur la voie publique - N° Siret: 326 047 53700021