



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



PAU Capitale humaine

Union Nationale Sportive
leo lagrange

ÉVÉNEMENTS

DATES	DÉTAILS	INFOS COMPLÉMENTAIRES TARIF
Mercredi 21 janvier	Voeux de la présidente Présentation du projet associatif Galette des rois	Gratuit Lieu et horaire à définir
Jeudi 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

AÉROMODELISME



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 obligatoire pour toutes activités physiques et sportives

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



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



GYM D'ENTRETIEN

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

PILATES / TECHNIQUES DOUCES



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

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 : janvier à mars 2026 avril à juillet 2026	60€/période Il reste 2 places au 1er créneau et 3 places au 2ème créneau

STRETCHING

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

VELO ASSISTÉ



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

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 LANGLADE Salariée	. 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		Randonnée à Salies de Béarn 8km, 170mD Pique-nique individuel
Jeudi 26 février	Kit à jour (72€/4 sorties)	Gérard GENSOU Bénévole	. Randonnée à Arzacq-Arraziguet 8,3km, 235m dénivelé . Visite de la Maison du Jamon 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		Martin LOGIE	 Randonnée raquettes Le Marcadau, Cauterets 10km, 310m D Pique-nique individuel
Jeudi 15 janvier	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Pierre BREGEAUX 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			Randonnée sèche Bagnères de Bigorre Le Bédat 9,1km, 450m D Pique-nique individuel
Dimanche 08 mars	8H30	Martin LOGIE	Randonnée raquettes Crêtes du Naouit, Hautacam 9km, 380m D Pique-nique individuel
Jeudi 12 mars	Kit à jour (72€/4 sorties)	Pierre BREGEAUX 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



ATELIER MOSAÏQUE

DATES	DÉPARTS	ACCOMP.	TARIF
<p>3 groupes</p> <p>Mardi 9h - 12h</p> <p>14h - 17h</p> <p>Jeudi 14h - 17h</p>	<p>Activité créative permettant la découverte des différentes techniques, matériaux, supports et styles..</p> <p>Apporter son matériel ou son support de création.</p>	<p>Martine GABE</p> <p>Dominique MALRAISON</p> <p>Bénévoles</p>	45€ / an



ATELIER TRICOT / COUTURE / CROCHET

DATES	DETALS	ACCOMP.	TARIF
<p>Mercredi</p> <p>14h - 17h</p>	<p>Activité créative permettant la découverte des différentes techniques, matériaux, supports et styles..</p> <p>Apporter sa machine et son matériel</p>	<p>Simone PASTRE</p> <p>Bénévole</p>	30€ / an



COURS DE COUTURE

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



COURS D'ANGLAIS

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

REFLEXOLOGIE



DATES	DETAILS	INFOS
Sur RDV téléphonique Individuel	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



JOURNAL CREATIF

DATES	DETAILS	INFOS
Sur RDV téléphonique <i>Individuel</i>	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 SOPHROLOGIE

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

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 plaisir, un espace où toutes et tous, via un jardinage, des générations pourront se retrouver pour jardiner, bricoler, échanger ou simplement profiter d'un moment ensemble. Il s'agira d'un lieu incluant tous les âges et tous, favorisant la rencontre et la sensibilisation à l'écologie. Les ateliers permettront, eux, de partager ses compétences (couture, bricolage, informatique, etc.) et d'en découvrir de nouvelles, dans une logique de solidarité, de découverte et de convivialité. Les ateliers permettront, eux, de partager ses compétences (couture, bricolage, 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 : favoriser 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. Si vous avez des compétences liées à l'un des deux projets, n'hésitez pas à nous contacter !

Contacts : Jardin : 06 46 91 51 83 ou espace-jeunes@leolagrange-pau.fr
Savoir-faire : 06 75 82 99 25 ou loisirsportus@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 loisirs pour tous@leolagrange-pau.fr
ou sportsante bienetre@leolagrange-pau.fr

