



LOISIRS POUR TOUS &

SPORT SANTE BIEN-ETRE

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





Envie de partager, transmettre,
mais aussi d'apprendre et rencontrer ?



Avec le soutien du Département des Pyrénées-Atlantiques,
la MPT Léo Lagrange propose sur Pau Sud plusieurs ateliers
d'échanges de savoirs gratuits :




Atelier Informatique

Venez vous initier à l'utilisation
de votre ordinateur

Animé par Hervé et Jacques

Cycle de 5 séances, les lundis
41 rue du Colonel Gloxin, 64000 PAU

20 avril au 18 mai 2026
17h30 - 18h30

OUVERT
À TOUS
GRATUIT

Renseignements et inscriptions :
Hélène LANGLADE
06.75.92.99.25
loisirsportouseleolagrange-pau.fr



Atelier Couture

Venez vous initier à la couture
en toute convivialité !

ANIMÉ PAR FRANÇOISE PERCEY

Du 22 avril au 27 mai 2026
17h30-19h

OUVERT
À TOUS
GRATUIT

Cycle de 5 séances, les mercredis
41 rue du Colonel Gloxin - 64000 PAU

Renseignements
et inscriptions :
Hélène LANGLADE
06.75.92.99.25
loisirsportouseleolagrange-pau.fr




ATELIER MOSAÏQUE

MARDI
DU 19 MAI
AU 09 JUIN
9H15 - 12H15

GRATUIT
TOUT ÂGE
TOUS NIVEAUX

VENEZ VOUS INITIER
À LA MOSAÏQUE !

ENCADRÉ PAR
MARTINE
GABE

41 RUE DU
COLONEL GLOXIN
64000 PAU

Renseignements et inscriptions auprès
d'Hélène LANGLADE au 06.75.92.99.25 ou à l'adresse
loisirsportouseleolagrange-pau.fr




ATELIER Vélo à assistance électrique (VAE)

MERCREDI 17 JUIN
14H - 16H30

Venez découvrir le VAE
• les aspects techniques
• la réglementation
• la pratique

Encadré par Jacques

41 rue du Colonel
Gloxin - 64000 PAU

Renseignements et inscriptions auprès
d'Hélène LANGLADE au 06.75.92.99.25 ou à l'adresse
loisirsportouseleolagrange-pau.fr



Si vous êtes plutôt intéressés par des ateliers organisés sur Pau Nord,
contacter Claire au 05.59.40.11.12 / 06.51.70.56.64

EVENEMENTS

DATES	DÉTAILS	INFOS COMPLEMENTAIRES TARIF
Vendredi 19 juin	Assemblée Générale MPT Ecole Primaire Léon Say	A partir de 18h suivi d'un pot
Vendredi 03 juillet	Evénement "Musicaléo" Parc Gloxin	A partir de 18h Gratuit
Jedi 09 juillet	Sortie de fin de saison "surprise"	Infos à venir



MARCHE PÉDESTRE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Tous les mardis Pas d'inscription	RDV 13h20 Départ à 13h30 & 8h30 à partir de juin 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 : ~ 5-7km 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
Lundi 11h - 12h	Amélioration de la résistance musculaire. Maintien des capacités d'accomplir les tâches quotidiennes et à ralentir la perte osseuse et musculaire liée au vieillissement.	60€ Complet



GYM D'ENTRETIEN

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mercredi 9h15 - 10h15 10h15 - 11h15	Tonification et assouplissement de l'ensemble du corps.	60€ 2 places à 9h15
Mercredi 19h15 - 20h15	Amélioration de la posture, la silhouette et l'équilibre.	60€ 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.	60€ Complet

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

GYM DOUCE



DATES	DÉTAILS	TARIF
Mardi 10h - 11h 11h - 12h Jeudi 10h - 11h	Travail des différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents.	60€ 1 place mardi 10h et 2 places jeudi 10h

STRETCHING

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mardi 11h - 12h	Pratique dite "douce" consistant à s'étirer. Développement de la souplesse corporelle.	60€ Complet

VELO À ASSISTANCE ELECTRIQUE (VAE)



DATES	DÉTAILS	TARIF
Samedis 4 avril 9 mai 6 juin 11 juillet	Les circuits vous seront communiqués ultérieurement. Location de VAE possible à 10€ (3 disponibles)	Encadrement et sortie 9€ (départ de Léo) ou 18€ (départ en minibus)

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



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jedi 02 avril	<p>8H30</p> <p>Kit à jour</p> <p>72€ pour</p> <p>4 sorties</p>	Jeannette & J-Pierre Bénévoles	Randonnée à Lestelle Betharram ~9km Visite Ferme de Lisarce Pique-nique individuel
Jedi 30 avril		Hélène Salariée	Randonnée lac Christus et étangs d'Abesse Saint Paul-lès-Dax 14,3km Pique-nique individuel
Jedi 21 mai		Gérard Bénévole	Randonnée Lac de Soum Col du Soulor, Haute-Pyrénées 6km, 320m D Pique-nique individuel
Jedi 28 mai		Nathalie Salariée	Randonnée Matin : 8km, 140m D 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
Jedi 04 juin		Pierre Salarié	Randonnée à Gavarnie Plateau de Bellevue 4,500 km, 300m D Pique-nique individuel



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Judi 18 juin	8H30 Kit à jour 72€ pour 4 sorties	Hélène Salariée	Randonnée à Salies de Béarn 8km, 200mD Visite Musée du sel Pique-nique individuel
Judi 25 juin		Henri Alain Bénévoles	Vélo / Marche dans les Landes 2 groupes Location possible de VAE à 10€ (3 dispos) Pique-nique individuel
Judi 02 juillet		Henri Bénévole	Randonnée à Omex Haute-Pyrénées 10 km, 400 m D Pique-nique individuel
Judi 09 juillet		Hélène Salariée	Sortie de fin de saison "surprise" !! 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 12 avril	8H30 Kit à jour 72€ pour 4 sorties	Martin LOGIE	Randonnée Pic de Prédouset Départ d'Arrens Marsous 9km, 509m D Pique-nique individuel
Dimanche 26 avril			Randonnée Granges de Hountagnère Départ de Ferrières 9,1km, 540m D Pique-nique individuel
Dimanche 10 mai			Randonnée Le Béout et les 3 villages Départ d'Ossen 8,9km, 450m D Pique-nique individuel
Dimanche 31 mai			Randonnée La Pointe de Surgatte Départ du col du Soulor 7,5km, 332m D Pique-nique individuel

Ce programme prévisionnel de randonnées est établi à titre informatif



Toute annulation de votre part après le vendredi 16h 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 14 juin	8H30 ou 8h (selon la météo) Kit à jour 72€ pour 4 sorties	Martin LOGIE	Randonnée Le Vallon du Valentin Départ de Gourette 9km, 510m D Pique-nique individuel
Dimanche 28 juin			Randonnée Cabane d'Arizes Départ de La Mongie 6,8km, 448m D Pique-nique individuel
Dimanche 05 juillet			Randonnée Lac d'Houer Départ du Cirque d'Anéou 9,4km, 529m D Pique-nique individuel
Dimanche 19 juillet			Randonnée Cabane de Bouleste Départ du Lac de Tech, Arrens Marsous 7,1km, 500m D (+ option tour du lac) Pique-nique individuel

Ce programme prévisionnel est établi à titre informatif.

Aussi, une sortie est susceptible d'être modifiée 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 16h, 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.

J'PEUX PAS



- J'AI RANDO -

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



JOURNAL CREATIF

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

ATELIER SOPHROLOGIE



DATES	DETAILS	INFOS
Jedi 10h30 -11h45 9 avril, 7 mai, 11 juin	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



REFLEXOLOGIE

DATES	DETAILS	INFOS
Sur RDV tél. Jedi ou vendredi matin	Appuis sur des zones déterminées, permettant d'interagir au niveau du désagrément de santé tout en réharmonisant l'ensemble de l'organisme. Individuel	17€ / séance 4 séances/an à Léo Lagrange



A NOTER DANS VOS AGENDAS !

OLYMPIADES INTERGÉNÉRATIONNELLES

JEUDI 10 AVRIL

ACCUEIL : 9H45
DÉBUT DES JEUX : 10H
FIN : 15H30

COMPLEXE JEAN LICHANOT
SALLE DU BERNET
64110 JURANÇON

JEUX D'ADRESSE
JEUX DE PRÉCISION
JEUX DE RÉFLEXION

PARTAGE, ENTRAIDE
ET BONNE HUMEUR
AU RENDEZ-VOUS !

ÉQUIPES MÉLANGÉES JEUNES & SENIORS

À PRÉVOIR :

PIQUE-NIQUE BOUTEILLE D'EAU BASKETS CASQUETTE

EN CAS DE MAUVAIS TEMPS : ACCÈS AU GYMNASE

INSCRIPTIONS AVANT LE 7 AVRIL
• PLACES LIMITÉES • GRATUIT

Hélène LANGLADE • 06 75 92 99 25
loisirspourtous@leolagrance.fr

DANSE BIEN-ÊTRE

MAISONS SPORT SANTÉ
Centre d'activités

ADAPTÉE À TOUS

1 HEURE
DE BIEN-ÊTRE
PAR LE MOUVEMENT,
LA RESPIRATION,
ET LA PLEINE
CONSCIENCE
DE SON CORPS

ESSAI GRATUIT

AVEC FANNY IMBERT
"BULLES DE SOI"

VENDREDI 29 MAI & 12 JUN
16H À 17H

41 RUE DU COLONEL GLOXIN - 64000 PAU

INSCRIPTIONS AUPRÈS D'HÉLÈNE LANGLADE
06.75.92.99.25 / SPORTSANTEBIENETRE@LEOLAGRANCE-PAU.FR

YOGA SUR CHAISE

MAISONS SPORT SANTÉ
Centre d'activités

20 AVRIL
01 JUN

18H-19H

41 rue du Colonel Gloxin
64000 PAU

Début
de l'activité en
septembre

ESSAI GRATUIT

Inscriptions auprès d'Hélène LANGLADE
06.75.92.99.25
sportsantebienetre@leolagrance-pau.fr

HATHA YOGA

MAISONS SPORT SANTÉ
Centre d'activités

28 AVRIL
09 JUN

18H-19H

41 rue du Colonel Gloxin
64000 PAU

Début
de l'activité en
septembre

ESSAI GRATUIT

Inscriptions auprès d'Hélène LANGLADE
06.75.92.99.25
sportsantebienetre@leolagrance-pau.fr



ATELIER MOSAÏQUE

DATES	DÉPARTS	ACCOMP.	TARIF
3 groupes Mardi 9h ¹⁵ - 12h ¹⁵ 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 Complet



COURS DE COUTURE

DATES	DÉTAILS	ACCOMP.	TARIF
<u>Jedi de 9h¹⁵ - 12h¹⁵</u> 2 avril - 21 mai 4 juin - 25 juin <u>Vendredi de 9h¹⁵ - 12h¹⁵</u> 3 avril - 22 mai 5 juin - 26 juin	Création de vêtements et accessoires avec patrons. Apporter sa machine et son matériel. 2 groupes de niveaux	Françoise PERCEY Bénévole	40€ 4 cours



COURS D'ANGLAIS

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

INFORMATIONS IMPORTANTES

Adhésion annuelle :

Individuelle 25€

Individuelle sociale 8€ (si le Quotient Familial est inférieur à 750, sur justificatif)

Couple 40€

Certificat médical :

Obligatoire pour toutes activités physiques et les séjours

Conditions de paiements :

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



MINI-SEJOUR 2026

DATES	INFORMATIONS	ACCOMP.	TARIF
<p>Mercredi 6 et Jeudi 7 mai</p>	<p>Séjour en vallée du Louron Loudenvielle</p> <p>2 randonnées & Espace détente Balnéa</p> <p>Pension complète Hébergement à 2 ou 3</p> <p>17 personnes</p>	<p>Hélène Salariée</p>	<p>82€ + 1 sortie du KIT</p> <p>Les inscriptions sont ouvertes</p>

Adhésion à l'association et certificat médical obligatoires

SEJOURS 2026

DATES	INFORMATIONS	ACCOMP.	DETAILS
<p>Lundi 05 au vendredi 09 octobre</p>	<p>Séjour en Espagne</p> <p>San Juan de Gaztelugate Bilbao</p> <p>16 personnes</p>	<p>Hélène Salariée Nathalie Bénévole</p>	<p>Le programme sera communiqué ultérieurement</p>

Adhésion à l'association et certificat médical obligatoires



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

PERMANENCE LOISIRS ET SPORT SANTE



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

Mercredi : 10h - 12h30

Vendredi : 14h - 16h



Facebook – Léo Lagrange Pau / Maison Sport Santé Léo Lagrange Pau

Instagram – leolagrangepau / maisonsportsanteleolagrangepau

LinkedIn – mpt Léo Lagrange Pau

YouTube – @LeolagrangePau

Site internet - www.leolagrange-pau.fr



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



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