



LOISIRS POUR TOUS &

SPORT SANTE BIEN-ETRE

SEPTEMBRE- DECEMBRE
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





REPRISE DES ACTIVITES

La reprise des activités aura lieu la semaine du 14 septembre,
mise à part pour la marche, le stretching et l'anglais qui se fera
le 7 et 8 septembre.

Merci pour votre confiance et votre fidélité,

À très bientôt !

LES NOUVEAUTÉS

Apprendre
ESPANOL
CON nosotros



CRENEAUX
D'ACTIVITES PHYSIQUES
ADAPTEES



MARCHE
ADAPTEE
Parkinson

Nouveaux
Créneaux
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
SURPRISE



Atelier
Mémoire

EVENEMENTS

DATES	DÉTAILS	INFOS COMPLEMENTAIRES TARIF
Lundi 31 août	Réunion de rentrée LPT/SSBE Présentation nouvelles activités	Gloxin à 17h Pot offert
Dimanche 6 septembre	"Touskiflot" 23ème édition Flot & run + descente radeaux	Du Pont d'Espagne : 9h à 20h Gratuit
Samedi 12 septembre	Forum des associations paloises	Parc des expositions de Pau Gratuit
Jeuudi 22 octobre	Fête de l'Automne Soupe à l'oignon, soupe à l'ail	Parc Gloxin à 19h 9€



MARCHE PÉDESTRE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Tous les mardis Groupe Whatsapp	RDV 13h20 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 : ~ 5-7km Possibilité d'acheter des tickets. Penser à prendre des chaussures de rechange pour 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€ / période *



AQUAGYM DOUCE

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mercredi 11h00 – 12h00	Travail du corps en douceur tout en profitant des bienfaits de l'eau.	Selon le nombre de séances
Vendredi 11h00 – 12h00	Combine mouvements aquatiques et exercices de renforcement musculaire	

GYM DOUCE



DATES	DÉTAILS	TARIF
Mardi 10h00 – 11h00 11h00 – 12h00 Jeudi 10h00 – 11h00	Travail des différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents.	60€ / période*



GYM D'ENTRETIEN

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mercredi 9h15 – 10h15 10h15 – 11h15	Tonification et assouplissement de l'ensemble du corps.	60€ / période*
Mercredi 19h15 – 20h15	Amélioration de la posture, la silhouette et l'équilibre.	60€ / période*

MARCHE ADAPTEE



DATES	DÉTAILS	TARIF
Mercredi 14h00 – 15h00	A destination des personnes atteintes de la maladie de PARKINSON Comité Parkinson 64 06.12.13.68.80	Pour infos et tarifs, voir directement avec le Comité



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€ / période*

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



DATES	DÉTAILS	TARIF
Lundi Nouveau ! 10h00 -11h00 11h00 – 12h00	Amélioration de la résistance musculaire. Maintien des capacités pour accomplir les tâches quotidiennes et pour ralentir la perte osseuse et musculaire liée au vieillissement.	60€ / période*

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



STRETCHING

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mardi 11h - 12h Début le 8 sept, pas de séance le 29 sept et le 1er décembre	Pratique dite "douce" consistant à s'étirer. Développement de la souplesse corporelle.	60€ / période*

VELO À ASSISTANCE ELECTRIQUE (VAE)



DATES	DÉTAILS	TARIF
Samedi 26 septembre 10 octobre 21 novembre	Villeneuve de Marsan > Gabarret A/R Morcenx > Sabres > Arengosse > Morcenx Dax > Habas > Pouillon > Tercis > Dax Location de VAE possible à 10€ (3vélos disponibles)	18€ (kit) (départ en minibus + remorque)



L'accès aux sorties Vélo assisté est possible
via l'achat en amont d'un kit de 4 sorties (72 €).

Chaque participation à une journée entraîne le décompte d'une sortie.
Une fois que votre crédit de 4 sorties est épuisé, vous pouvez renouveler votre kit.

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



NOUVELLES ACTIVITES PHYSIQUES

ARTS MARTIAUX



DATES	DÉTAILS	TARIF
Mardi 18h - 19h	Initiation aux arts martiaux chinois Kung Fu et Tai Chi adapté Gérer son corps et ses émotions	60€ / période*

SURPRISE

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mercredi 11h15 - 12h15	Créneau surprise dont la thématique change chaque semaine : gym, pilates, LIA, stretching	60€ / période*



YOGA SUR CHAISE

DATES	DÉTAILS	TARIF
Lundi 18h - 19h	Améliore la mobilité et la souplesse Renforce les muscles et les articulations en douceur Favorise l'équilibre et la coordination Diminue et soulage les tensions	60€ / période*

HATHA YOGA



DATES	DÉTAILS	TARIF
Lundi 19h - 20h	Améliore la souplesse et la posture Renforce le corps Réduite le stress et favorise la détente Améliore la respiration et la concentration	60€ / période*



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jeudi 17 septembre	8H30 Kit à jour 72€ pour 4 sorties	Jeannette & J-Pierre Bénévoles	Lestelle-Montaut Randonnée "Les Bastides" ~12km et 282m D 15h Visite Ferme de Lisarce Pique-nique individuel
Jeudi 24 septembre	8H30 Kit à jour 72€ pour 4 sorties Visite comprise dans le kit	Gérard Bénévole	Arros-de-Nay Randonnée "Boucle de Langladure" 11km, 159m D 15h Visite du Musée du Béret de Nay Pique-nique individuel
Jeudi 1er octobre	8H30 Kit à jour 72€ pour 4 sorties	Nathalie Salariée	Espelette Matin : 8km, 140m D Après-midi : direction Ixassou en minibus, balade jusqu'au Pas de Roland en longeant la Nive, 3km Pique-nique individuel



L'accès aux sorties Escapades est possible
via l'achat en amont d'un kit de 4 sorties (72 €).

Chaque participation à une journée entraîne le décompte d'une sortie.
Une fois que votre crédit de 4 sorties est épuisé, vous pouvez renouveler votre kit.



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jeudi 15 octobre	8H00 Kit à jour 72€ pour 4 sorties Supplément 28,50€	Hélène Nathalie Salariées	Visite de la Villa Arnaga "Musée Edmond Rostand" Montée/descente en train à La Rhune Tour du lac de St Pée-sur-Nivelle 3km Pique-nique individuel
Jeudi 12 novembre	8H30 Kit à jour 72€ pour 4 sorties Supplément 5€	Gérard Bénévole	Navarrenx Randonnée "Turon des Maures" 6km, 60m D Visite guidée 14h de la ville de Navarrenx Pique-nique individuel
4 et 5 novembre	08h00	Hélène	Voir page Mini-séjours pour le programme et tarifs
10 et 11 décembre	13H15	Salariée	

Ce programme prévisionnel de randonnées est établi à titre informatif

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

Toute sortie annulée de votre part après le mercredi 12h, sera
décomptée de votre kit (sauf par justificatif médical).

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





RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 20 septembre	8H30 Kit à jour 72€ pour 4 sorties	Martin LOGIE	Randonnée Plateau des Lumières et Camp Rollot Départ de Barèges 7,7km, 310m D Pique-nique individuel
Dimanche 04 octobre			Randonnée Cabane de Chérue et crête Lavigne Départ du lac de Fabrèges 7,1km, 620m D Pique-nique individuel
Dimanche 25 octobre			Randonnée Cabane Cure deth Cam et Bois du Sartiat Départ d'Aydius 7km, 520m D Pique-nique individuel



L'accès aux sorties Montagne est possible
via l'achat en amont d'un kit de 4 sorties (72 €).

Chaque participation à une journée entraîne le décompte d'une sortie.
Une fois votre crédit de 4 sorties épuisé, vous pouvez renouveler votre kit.

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



RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 08 novembre	8H30 ou 8h (selon la météo) Kit à jour 72€ pour 4 sorties	Martin LOGIE	Randonnée Pic de Prédouset Départ d'Arrens Marsous 9km, 509m D Pique-nique individuel
Dimanche 29 novembre			Randonnée Cabane d'Arizes Départ La Mongie 6,8km, 448m D Pique-nique individuel
Dimanche 13 décembre			Randonnée Pic d'Escurets Départ du Col de Marie Blanche 9,2km, 402m D Pique-nique individuel
Dimanche 20 décembre			Randonnée Chapelle de la Madeleine Départ de Trois-Villes 11km, 600m D Pique-nique individuel

Ce programme prévisionnel est établi à titre informatif.

Option raquettes si enneigement suffisant

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 12h, 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





JOURNAL CREATIF

DATES	DETAILS	INFOS
Sur RDV téléphonique 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

SOPHROLOGIE



DATES	DETAILS	INFOS
Lundi 12h30 - 13h30 28 sept, 12 oct, 09 nov, 23 nov, 14 décembre	Méthode douce associant des mouvements simples, des exercices de respiration et des visualisations positives sous forme de méditations guidées. Collectif	17€ / séance



REFLEXOLOGIE

DATES	DETAILS	INFOS
Sur RDV téléphonique Jeudi 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



ATELIER MOSAÏQUE

DATES	DÉPARTS	ACCOMP.	TARIF
3 groupes Mardi 9h15 - 12h15 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 9h15 - 12h</u> 17 sept - 1er octobre 12 nov - 10 décembre <u>Vendredi de 9h15 - 12h</u> 18 sept - 02 octobre 13 nov - 11 décembre	Création de vêtements et accessoires avec patrons. Apporter sa machine et son matériel. 2 groupes de niveaux	Françoise PERCEY Bénévole	Forfait 40€ 4 cours



COURS D'ANGLAIS

DATES	DETAILS	INFOS
Lundi 9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 Mardi 14h - 15h 15h - 16h	Cours collectifs d'1h Niveau Débutant (lundi) Niveau Intermédiaire (mardi) 3 périodes : Septembre-Décembre / Janvier-Mars / Avril-Début juillet Reprise la semaine du 7 septembre Cours hors vacances scolaires	60€ / période*

COURS D'ESPAGNOL



DATES	DETAILS	INFOS
Mercredi 10h - 11h	Cours collectif d'1h Niveau accepté : de débutant jusqu'au niveau lycée 3 périodes : Septembre-Décembre / Janvier-Mars / Avril-Début juillet Reprise la semaine du 16 septembre Cours hors vacances scolaires sauf le 21 octobre	60€ / période*



MINI-SEJOURS 2026

DATES	INFORMATIONS	ACCOMP.	TARIF
Mercredi 4 et Jeudi 5 novembre	Loudenvielle, vallée du Louron 2 randonnées & Espace détente Balnéa Pension complète Hébergement à 2 ou 3 17 personnes	Hélène Salariée	82€ + 1 sortie du KIT Les inscriptions sont ouvertes

DATES	INFORMATIONS	ACCOMP.	TARIF
Jeudi 10 et Vendredi 11 décembre	Bayonne / La Bastide-Clairence Visite Atelier du Chocolat Marché de Noël de Bayonne Restaurant Nuit en résidence Visite La Bastide-Clairence 17 personnes	Hélène Salariée	85€ + 1 sortie du KIT Les inscriptions sont ouvertes

Adhésion à l'association et certificat médical obligatoires



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour toute inscription, l'adhésion annuelle est obligatoire.

Adhésion annuelle (date à date) :

Individuelle 25€

Individuelle sociale 8€ (si le Quotient Familial < 750, sur justificatif)

Couple 40€

Certificat médical :

Obligatoire pour toutes les activités physiques et les séjours.

Faire mentionner les activités (exemple : montagne, gym ...)

Périodes :

Pour certaines activités, nous fonctionnons par période :

Septembre-Décembre

Janvier-Mars

Avril-Juillet

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.

Atelier

Pep's Eurêka

Comment booster votre mémoire au quotidien ?

ASTUCES POUR GÉRER
LES TROUS DE MÉMOIRE
EXERCICES LUDIQUES
POUR STIMULER LE CERVEAU
MAINTIEN DE SES CAPACITÉS
CÉRÉBRALES
CONVIVIALITÉ ET PARTAGES
D'EXPERIENCES

GRATUIT

Pour les
+ 55 ans

10 SÉANCES
collectives

Contact : 05 59 80 98 88
www.asept-sudaquitaine.fr

Les Mercredis du 13 Janvier au 31 Mars 2027

De 9h30 à 11h30

Maison Pour Tous Léo Lagrange

41 rue du Colonel Gloxin

En partenariat avec l'Association Léo Lagrange.

Inscriptions obligatoires au 05 59 80 98 88.



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 « Élan » : 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

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Modalités :

- à destination des personnes atteintes de maladies chroniques
- priorité à celles qui ont bénéficié du programme PASSERELLE PEPS
- groupe de 8 personnes maximum

JEUDI 11H15 - 12H15

- Carte de 12 séances d'APA
- Atelier mensuel d'Education Thérapeutique du Patient
- Ateliers Nutrition avec des thématiques spécifiques
- Tarifs : 96€ ou 48€ si le quotient familial <750€ (attestation CAF)



JEUDI 17H - 18H

- Carte de 12 séances d'APA
- Atelier mensuel d'Education Thérapeutique du Patient
- Ateliers Nutrition avec des thématiques spécifiques
- Tarifs : 96€ ou 48€ si le quotient familial <750€ (attestation CAF)



Pour tous renseignements, contacter :

06.75.92.99.25 / 06.67.22.13.90

sportsantebienetre@leolagrange-pau.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