

PASS SPORTS

adultes

2023-2024

Info inscriptions

DATES DES PERMANENCES D'INSCRIPTION :

- ▶ Au **QG CAP 33** (parking Séguinaud) :
 - lundi 26 juin de 16h à 19h
- ▶ **Espace Michel Serres**
 - jeudi 29 juin de 16h à 18h
- ▶ **Espace Garonne** (Forum des associations)
 - samedi 9 septembre de 15h à 18h

Puis sur prise de rendez-vous au 06 31 06 71 60

À FOURNIR :

SE MUNIR DU **DOSSIER COMPLET** (UN PAR PERSONNE) POUR VALIDER L'INSCRIPTION :

- ❑ **Fiche d'inscription complétée** (au dos de cette page)
- ❑ **Certificat médical** (non contre-indication à la pratique sportive)
- ❑ **Attestation d'assurance responsabilité civile**
- ❑ **Paiement par :** chèque (à l'ordre du Trésor Public) espèces chèques vacances

Somme à régler :

.....

14 activités proposées

 Yoga / relaxation
détente corporelle et mentale

 Gym douce
Exercices ludiques d'assouplissement et de renforcement musculaire

 Stretching
Assouplissement du corps, maîtrise de sa respiration et détente

 Aquagym
Gymnastique pratiquée dans l'eau

 Marche nordique
Marche avec bâtons - travail musculaire de l'ensemble du corps


 Pilates
Renforcement des muscles profonds et amélioration de la posture

 Randonnée
Randonnée pédestre de 3h de Bassens au Pont de Pierre, en passant par les parcs de la Rive Droite...

 Renforcement musculaire
Maintenir son capital santé par des exercices ludiques et variés

 Renf. musculaire posturo respiratoire
Renforcement des muscles profonds

 Aqua cross
Travail de renforcement musculaire cardio sur des ateliers aquatiques

 Cardio Step
Chorégraphies sur des thèmes variés et dynamiques

 Cardio gym
Activités fitness et d'assouplissement s'enchaînant à une vitesse soutenue

 Cardio training
Enchaînement intense d'activités stimulant le système cardio-vasculaire

 Musculature
Travail de renforcement musculaire complet avec plusieurs appareils

INTENSITÉ DE L'EFFORT :  Faible  Modéré  Soutenu

Ville de Bassens

PASS SPORTS

adultes

2023-2024

Le Pass Sports, c'est quoi ?

FONCTIONNEMENT :

- Du **lundi 11 septembre 2023 au vendredi 7 juin 2024** (hors vacances scolaires et jours fériés)
- Se munir d'une tenue adaptée

OBJECTIFS :

- Garder une bonne forme physique
- Varier les activités sportives pratiquées
- Tisser des liens et rencontrer des personnes
- Adapter ses activités à ses possibilités

ENCADREMENT :

- Intervenants diplômés
- Educateurs sportifs municipaux

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
Service Vie Associative et Sportive
 Château des Griffons - 06 31 06 71 60
 sebastien.lafougere@ville-bassens.fr

Tarif et paiement

Pour une activité	Habitant bassenais	Habitant hors commune
Adhésion	20 €	45 €
Période 1 11/09/23 au 22/12/23	19 €	
Période 2 08/01/24 au 22/03/24	15,5 €	
Période 3 25/04/24 au 07/06/24	15,5 €	
Total pour l'année	70 €	95 €

- Paiement et engagement possibles au trimestre pour une ou plusieurs activités
- Possibilité de régler l'année en 3 fois (à chaque trimestre)
- Inscriptions en cours de trimestre : pas de tarif dégressif
- Remboursements possibles sur présentation d'un certificat médical de contre-indication sportive à l'année

Programme des activités

Sous réserve du nombre d'inscriptions

LUNDI

- 10h-11h : **Renf. musculaire**
 11h-11h45 : **Stretching / Mobilité**
 13h30-16h30 : **Randonnée**
 17h-17h45 : **Yoga / Relaxation**

MARDI

- 9h15-10h15 : **Gym douce**
 18h45-19h45 : **Cardio Step**

MERCREDI

- 8h-9h : **Aqua cross** | Piscine Nelson Mandela
 9h30-10h30 : **Pilates**
 9h30-10h30 : **Cardio gym / Cardio boxe**
 10h45-11h45 : **Stretching / Relaxation**
 11h15-12h15 : **Aquagym** | Piscine Nelson Mandela

JEUDI

- 9h15-10h15 : **Gym douce**
 9h15-10h15 et 10h45-11h45 : **Musculation**
 18h45-19h45 : **Cardio training**
 18h45-19h45 : **Renforcement musculaire posturo respiratoire** (renforcement des muscles profonds)

VENREDI

- 9h-11h : **Marche nordique**
 9h30-10h30 : **Pilates**

Fiche d'inscription 2023 / 2024

Mme, M

Adresse :

Tél. :

e-mail :

Né(e) le/...../.....

- J'autorise la diffusion de photos et vidéos :
 pour les publications municipales (bulletins, site web...)
 sur Facebook et Instagram
- J'accepte d'être prévenu par SMS concernant les activités (en cas d'urgence ou de grève)

Signature

ACTIVITÉS SPORTIVES CHOISIES (7 maximum) :

- Aquagym** : mercredi 11h15-12h15
- Aqua cross** : mercredi 8h-9h
- Cardio Step** : mardi 18h45-19h45
- Cardio gym / Cardio Boxe** : mercredi 9h30-10h30
- Cardio training** : jeudi 18h45-19h45
- Gym douce** : mardi 9h15-10h15 jeudi 9h15-10h15
- Marche nordique** : vendredi 9h-11h
- Musculation** : jeudii 9h15-10h15 jeudi 10h45-11h45
- Pilates** : mercredi 9h30-10h30 vendredi 9h30-10h30
- Randonnée** : lundi 13h30-16h30
- Renforcement musculaire** : lundi 10h-11h
- Renforcement musculaire posturo respiratoire** :
jeudi 18h45-19h45
- Stretching / Mobilité** : lundi 11h-11h45
- Stretching / Relaxation** : mercredi 10h45-11h45
- Yoga / Relaxation** : lundi 17h-17h45

