

PASS SPORTS

adultes

2024-2025

Info inscriptions

DATES DES PERMANENCES D'INSCRIPTION :

- ▶ Au **QG CAP 33** (parking Séguinaud) :
 - Mardi 25 juin de 16h à 19h
- ▶ **Terrasses du Bousquet**
 - Mercredi 26 juin de 9h à 12h
- ▶ **Espace Michel Serres**
 - Jeudi 27 juin de 16h à 19h
- ▶ **Espace Garonne** (Forum des associations)
 - samedi 7 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

 **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 sur Bassens ou à l'extérieur (petite et grande boucle)

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

 **Renf. musculaire posturo respiratoire**
Renforcement des muscles profonds

 **Aquagym**
Gymnastique pratiquée dans l'eau

 **Cardio Mix**
Effectuer des séries d'exercices de cardio, de gainage et de musculation

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

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

 **Musculation**
Travail de renforcement musculaire complet avec plusieurs appareils

INTENSITÉ DE L'EFFORT :  Faible  Modéré  Soutenu

PASS SPORTS

adultes

2024-2025

Le Pass Sports, c'est quoi ?

FONCTIONNEMENT :

- Du **lundi 9 septembre 2024 au vendredi 6 juin 2025** (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
- Éducateurs sportifs municipaux

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

Tarifs

	Habitant bassenais	Habitant hors commune
--	--------------------	-----------------------

Régler en une seule fois et à l'année

Total pour l'année et pour une activité	70 € (dont 20 € d'adhésion)	95 € (dont 45 € d'adhésion)
Pour toute activité supplémentaire	20 €	

Possibilité de payer au trimestre (en 3 fois) pour une activité

Adhésion + 1 ^{er} Trimestre	39 € (20 + 19)	64 € (45 + 19)
2 ^{ème} Trimestre	15,5 €	
3 ^{ème} Trimestre	15,5 €	
	70 €	95 €

Possibilité de payer au trimestre (en 3 fois) pour l'activité supplémentaire

1 ^{er} Trimestre	8 €
2 ^{ème} Trimestre	6 €
3 ^{ème} Trimestre	6 €
	20 €

Seuls seront remboursés les trimestres non suivis par l'adhérent sous condition de présentation d'un certificat médical.

Programme des activités

Sous réserve du nombre d'inscriptions

LUNDI

- 10h - 11h :  **Renf. musculaire**
 11h - 11h45 :  **Stretching / Mobilité**
 13h15 - 16h45 :  **Randonnée** (petite et grande boucle)
 17h15 - 18h00 :  **Yoga / Relaxation**
 18h15 - 19h15 :  **Renforcement musculaire posturo respiratoire** (renforcement des muscles profonds)

MARDI

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

MERCREDI

- 9h30-10h30 :  **Pilates**
 9h30-10h30 :  **Cardio gym**
 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)

VENDREDI

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

Fiche d'inscription 2024 / 2025

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
 Cardio Mix : mardi 18h45 - 19h45
 Cardio gym : mercredi 9h30 - 10h30
 Cardio training : jeudi 18h45 - 19h45
 Gym douce : mardi 9h15 - 10h15 jeudi 9h15 - 10h15
 Marche nordique : vendredi 9h - 11h
 Musculation : jeudi 9h15 - 10h15 jeudi 10h45 - 11h45
 Pilates : mercredi 9h30 - 10h30 vendredi 9h30 - 10h30
 Randonnée : lundi 13h15 - 16h45
 Renforcement musculaire : lundi 10h - 11h
 Renforcement musculaire posturo respiratoire :
 Lundi 18h15 - 19h15 - jeudi 18h45 - 19h45
 Stretching / Mobilité : lundi 11h - 11h45
 Stretching / Relaxation : mercredi 10h45 - 11h45
 Yoga / Relaxation : lundi 17h15 - 18h

