



# Le Pass' Sport Santé

Une année sportive encore perturbée et compliquée s'achève. Nous devons, malgré les incertitudes, nous projeter sur la **saison 2021/2022 !**

L'activité physique et le lien social étant des éléments majeurs au maintien de la bonne santé de chacun, le **Pass Sport Santé** redémarrera donc pour une 12<sup>ème</sup> année avec optimisme, motivation et convivialité.

Certains changements sont à noter, notamment au niveau tarification, planning ou papiers à fournir. Vous trouverez ci-dessous toutes les informations nécessaires concernant la prochaine saison.

*Ce fonctionnement reste soumis aux directives gouvernementales liées à la crise sanitaire et sera susceptible d'être adapté en fonction des futures annonces.*

## ACTIVITÉS POSSIBLES DANS LE CADRE DU P.S.S. :

- marche nordique / marche nordique lente
- balade (30/40 min) au départ du Lacoü
- aquagym / aquaphobie
- gym douce / renforcement musculaire
- gym douce adaptée (3 créneaux proposés)
- sophrologie
- méditation de pleine conscience
- sorties marche + pique-nique
- sorties montagne (12 par an)
- sorties à thèmes (visites, nature...)
- sorties culturelles

## PÉRIODE D'INSCRIPTION : DU 30 AOÛT AU 17 SEPTEMBRE

Pour les nouveaux et anciens adhérents qui le souhaiteraient, il sera possible de rencontrer un animateur sportif en prenant rendez-vous auprès de l'accueil (créneaux de 15 mn). Vous devrez respecter scrupuleusement ces horaires (ne pas arriver en avance) et venir avec un masque.

## HORAIRES DES RDV : de 9h00 à 11h45 et de 14h à 16h30

Tous les jours pendant ces 3 semaines  
Prise de rendez-vous au **05 59 92 55 55**

LUNDI	9h15/11h15 Marche nordique		14h15/16h Marche nordique lente	
	9h10/10h10 10h15/11h15 Gym douce adaptée			
MARDI	9h15/10h30 Balade Lacoü	11h/12h Sophrologie	15h45/17h Gym douce	16h15/17h45 Méditation de pleine conscience
	9h45/10h30 Aquagym			
MERCREDI	9h15/10h30 Marche nordique lente		14h15/16h15 Marche nordique	17h15/18h45 Renforcement musculaire
	9h45/10h30 Aquaphobie		14h10/15h10 15h15/16h15 Sophrologie	
JEUDI	9h45/10h30 Aquagym	10h45/11h45 Gym douce adaptée	14h15/16h Marche nordique lente	
	10h30/11h45 Renforcement musculaire			
VENDREDI	9h15/11h15 Marche nordique 1 sem/2 : journée		14h/15h Méditation de pleine conscience	
	9h30/10h45 Gym douce			
	9h45/10h30 Aquagym			

## PIÈCES À FOURNIR :

- 1 **certificat médical** de non contre-indication à la pratique sportive daté de moins de 3 mois (pensez à y faire inscrire les activités autorisées : marche / gym / aquagym / **montagne ou raquettes (obligatoire)**...);
- la **feuille d'adhésion** au centre d'animation du Lacoü complétée
- 1 **photocopie de la responsabilité civile**
- la **fiche sanitaire** complétée
- la **fiche d'imposition** (application des nouveaux tarifs)
- 1 **RIB**
- L'adhésion de 9€ (billérois) ou 13€ (non-billérois) sera comptabilisée lors de la 1<sup>ère</sup> facture.

Suite aux annonces gouvernementales, le « pass sanitaire » sera obligatoire pour certaines activités piscine ou activités pratiquées dans les gymnases.  
Un justificatif devra alors être fourni au moment de l'inscription !