Le Pass'Sport Santé

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 17ème année avec optimisme, motivation et convivialité.

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

- marche nordique / marche nordique lente
- balade très courte (30 min.)
- balade courte (1h/1h15)
- aquagym / aquaphobie
- gym douce / gym douce adaptée / gym posturale
- renforcement musculaire
- pratiques du bien-être
- sophrologie
- méditation de pleine conscience
- sorties marche + pique-nique
- sorties montagne (12 par an)
- sorties à thèmes (visites, nature...)
- sorties culturelles (10 par an)

PÉRIODE D'INSCRIPTION :

JUILLET : BILLÉROIS, ANCIENS ET NOUVEAUX
AOÛT : BILLÉROIS ET ADHÉRENTS 2025/2026
SEPTEMBRE : BILLÉROIS ET EXTÉRIEURS

Pour les nouveaux et anciens adhérents qui le souhaiteraient, il sera possible de rencontrer les éducateur-trices sportifs en prenant rendez-vous auprès de l'accueil au **05 59 92 55 55.**

PARTENARIAT AVEC L'OMTL :
Adhésion : 10€ *au lieu de* 20€ *pour les adhérents du Lacaoü*
Activités physiques et sorties

Renseignements au 06 28 30 30 06 pour le sport
ou au 06 79 06 32 35 pour les sorties

LUNDI	9h15/11h15 **Marche nordique** 9h/9h55 10h/10h55 11h/11h55 **Gym douce adaptée**		14h15/15h45 **Marche nordique lente**	
MARDI	9h/9h30 **Balade très courte** 9h30/10h45 **Balade courte**	9h45/10h30 **Aquagym**	15h45/17h **Gym douce**	16h/17h **Méditation de pleine conscience** Guinguette
MERCREDI	9h40/10h10 **Aquaphobie**	10h30/11h30 **Pratiques du bien-être**	14h15/16h15 **Marche nordique** 14h30/15h30 15h35/16h35 **Sophrologie**	17h15/18h45 **Renforcement musculaire**
JEUDI	9h/9h55 10h/10h55 11h/11h55 **Gym douce adaptée**	9h15/10h30 **Renforcement musculaire** Guinguette 9h45/10h30 **Aquagym** 10h30/11h30 **Gym posturale**	14h15/16h **Marche nordique lente**	
VENDREDI	9h15/11h15 1 sem/2 **Marche nordique** 1 sem/2 **Marche nordique avec pique-nique**	9h45/10h30 **Aquagym** 10h45/12h **Gym douce** Guinguette 11h/12h **Sophrologie** Salle délices	14h/15h **Méditation de pleine conscience**	

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 / raquettes

- **la feuille d'adhésion** complétée
- **la fiche sanitaire** complétée
- **la fiche d'imposition** (application des tarifs dégressifs)
- **1 RIB**
- La cotisation d'adhésion de 9€ (billèrois) ou 13€ (non-billèrois) sera comptabilisée lors de la 1ère facture.