Anglet Olympique Activités Physiques Santé FICHE D'ADHÉSION 2023-2024



Tarifs adhésion Senior : □ Renouvellement 60€ □ Nouvelle Adhesion Toure (35 séances) □ Pilate 140€ (140€ (140€) NB: Veuillez cocher la formule souhaitée. Le renouvellement et adhérents inscrits la saison dernière. Le Yoga et le Pilate peu ou en option complémentaire. Tarifs adhésion Adulte 18/60ans □ Pilate/Yoga 140€ (140€) □ 2h par semaine 190€ □ Pilate/Yoga 140€ (140€) NB: Veuillez cocher la formule souhaitée. Le Yoga/Pilate peu	et 4 bilans individualisés avec notre éducateur médico-sportif ☐ 4 bilans : 100€ pris en charge à 100% ☐ Adhésion APS : 90€ NB : les activités (presc. med. ou APS) seront à définir avec l'éducateur médico-sportifs CONTACTER LA MAISON SPORT SANTE ANGLET Tél : 05 59 03 06 45					
en option complémentaire.	oman, maios insperior in graini					
Nom:						
Prénom:	<u>Vos objectifs :</u>					
Date de Naissance :	Perte de poids					
Adresse: Tél.: Email:	Adaptation cardio-respi. à l'effort Renforcement musculaire Mobilité articulaire Assouplissement Equilibre/prévention des chutes Relaxation/Bien être Lien social Autres:					
Votre niveau d'activité actuel :						
Fréquence/semaine	Intensité					
0h 1 2 3 4 5 6h	Très faible faible moyen élevé					
Remarques supplémentaires (problèmes de santé, douleurs, autres) :						

<u>Les activités :</u>

Les niveaux par couleurs

Présc. médicale	léger	Intermédiaire	fort	Adulte 18/60ans
-----------------	-------	---------------	------	-----------------

Merci de cocher les activités souhaitées et correspondant à votre niveau. Les éducateurs pourront si nécessaire vous orienter vers les séances adéquates. Pour les activités de salles, merci de noter qu'un seul créneau par type d'activité.

Les cours adultes seront validés si il y a suffisamment d'inscrits.

Plus d'informations au 06 63 56 72 91

	Section Activités Physiques Santé							
	LUNDI	MARDI	Programme 2023-202		UDI	VENDREDI		
9h00	2010		mENONED!	MARCHE NORDIQUE "niveau léger" rdz vous aire de montbrun 9h00 - 10h00 MARCHE NORDIQUE "niveau léger" rdz vs aire de montbrun 10h00 - 11h00				
9h30	ASSOUPLISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intermediaire"	PARCOURS EQUILIBRE "niveau intermediaire" rdz vs patinoire 9h-10h15				MARCHE NORDIQUE "niveau intense" rdz vous aire de montbrun 9h - 10h30		
10h00	salle entière Jean Moulin 9h15 - 10h15							
11h00	ASSOUPLISSEMENT et EQUILIBRE "niveau léger"	PARCOURS EQUILIBRE "niveau léger" rdz vs parking Madrague				MARCHE NORDIQUE		
11h30	salle entière Jean Moulin 10h15 - 11h15	10h30 - 11h30				"niveau intermédiaire" rdz vous aire de montbrun 10h30 - 12h (OPH)		
12h00 12h30								
13h00								
13h30 14h00	Marche Dynamique "niveau léger "			ASS. et EQU. "niveau léger" Haitz Pean" 14h00 - 15h00				
14h30	salle du pignada bas 14h00 - 15h00			Salle de combat	Gym Santé Prescription médical			
15h00	ASSOUPLISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intermediaire"			ASS. et EQU. "niveau léger" Haitz Pean" 15h00 - 16h00	Haitz Pean 14h30 - 15h30 Salle de danse	PILATE SANTE Salle de combat		
15h30	salle du Pignada (haut) 15h00-16h00			Salle de Combat	Gym Santé Prescription médical	Haitz Pean 15h00 à 16h00		
16h00	Stretching Santé Relaxation salle du Pignada (haut)			Stretching Santé Relaxation Haitz Pean	Haitz Pean 15h30 - 16h30 Salle de Danse	Yoga Santé Salle de combat "niveau modéré"		
16h30	16h00-17h00			16h00-17h00 Salle de Combat		Haitz Pean 16h-17h		
17h00								
17H30	Gym / Réathlétisation prescription médical Salle							
18h00	Gym APA Haitz Pean 17h30 - 18h30							
18h30			Marche Nordique/Dyn (groupe Adulte 18/60ans)					
19h00	Pilate/Yoga (groupe Adulte 18/60ans)		18h30- 19H30					
19h30	Salle des Catalpas Haitz Pean 19h à 20h							
20h00								