



# Anglet Olympique Activités Physiques Santé

## FICHE D'ADHÉSION 2022-2023

Nom : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél. : .....

Email : .....

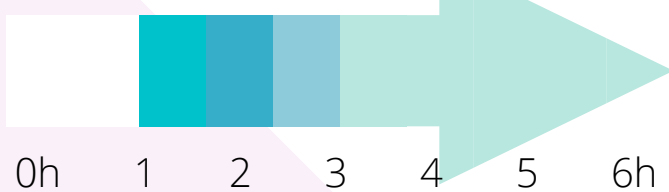
.....

### Vos objectifs :

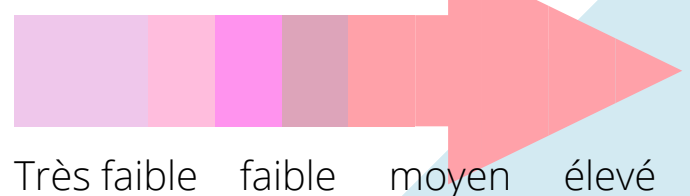
- Perte de poids
- Adaptation cardio-respi. à l'effort
- Renforcement musculaire
- Mobilité articulaire
- Assouplissement
- Equilibre/prévention des chutes
- Relaxation/Bien être
- Lien social
- Autres : .....

### Votre niveau d'activité actuel :

Fréquence/semaine



Intensité



Remarques supplémentaires (problèmes de santé, douleurs, autres) :

# Les activités :

Les niveaux par couleurs

Présc. médicale

léger

Intermédiaire

fort

Merci de cocher les activités souhaitées et correspondant à votre niveau. Les éducatrices pourront si nécessaire vous orienter vers les séances adéquates. Si vous souhaitez faire 2 fois la même activité de salle, merci de prioriser votre choix (option 1 / option 2). Votre second choix sera validé si il reste des places disponibles.

Section Activités Physiques Santé					
Programme 2022-2023					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h00					
9h30	<b>ASSOUPPLISSEMENT et EQUILIBRE</b> "niveau intermédiaire" salle entière Jean Moulin 9h15 - 10h15 (OPH)	<b>PARCOURS EQUILIBRE</b> "niveau intermédiaire" rdz vs patinoire 9h-10h15 (OPH)	Marche Nordique en autonomie "niveau intermédiaire" séance assurée par des adhérents bénévoles (à confirmer)	<b>MARCHE NORDIQUE</b> "niveau léger" rdz vous aire de montbrun 9h00 - 10h00 (VIR)	<b>MARCHE NORDIQUE</b> "niveau intense" rdz vous aire de montbrun 9h - 10h30 (OPH)
10h00				<input type="checkbox"/>	
10h30	<b>ASSOUPPLISSEMENT et EQUILIBRE</b> "niveau léger" salle entière Jean Moulin 10h15 - 11h15 (OPH)	<b>PARCOURS EQUILIBRE</b> "niveau léger" rdz vs parking Madrague 10h30 - 11h30 (OPH)	<input type="checkbox"/>	<b>MARCHE NORDIQUE</b> "niveau léger" rdz vs aire de montbrun 10h00 - 11h00 (VIR)	<b>MARCHE NORDIQUE</b> "niveau intermédiaire" rdz vous aire de montbrun 10h30 - 12h (OPH)
11h00				<input type="checkbox"/>	
11h30					<input type="checkbox"/>
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00	Marche Dynamique "niveau léger" salle du pignada 14h00 - 15h00 (VIR)			ASS. et EQU. "niveau léger" Haïtz Pean" 14h00 - 15h00 (VIR)	ASS. et EQU. "niveau PEPS-UTAPS" Haïtz Pean" 14h00 - 15h00 (CLEM)
14h30		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15h00	<b>ASSOUPPLISSEMENT et EQUILIBRE</b> "niveau intermédiaire" salle du Pignada (haut) 15h00-16h00 (Vir)			<b>ASSOUPPLISSEMENT et EQUILIBRE</b> "niveau intermédiaire" Haïtz Pean Dojo" 15h00 - 16h00 (VIR)	<b>PILATE SANTE</b> Salle de combat Haïtz Pean 15h00 à 16h00
15h30		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16h00	Stretching Santé Relaxation salle du Pignada (haut) 16h00-17h00 (Vir)			Stretching Santé Relaxation Haïtz Pean 16h00-17h00 (Vir) Salle de danse	<b>Yoga Santé</b> "niveau modéré" Haïtz Pean 16h-17h (selon place dispo)
16h30		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17h00					
17h30					
18h00					