

# SPORT POUR TOUS DANS LE QUEYRAS



AQUAGYM

GYM DOUCE  
AINES

DANCE KIDS

PILATES

GYM  
DYNAMIQUE

## 2018 – 2019

### A COMPTER DU 26 SEPTEMBRE 2018

## BIEN DANS SES BASKETS ET SUR SON TAPIS

NOS  
VALEURS  
PEDAGOGIQUES

Apprendre à connaître son corps dans un cours collectif, pour :

- Adopter des **postures adaptées à la vie quotidienne.**
- Prendre conscience de ses forces et faiblesses pour aller **vers une harmonie entre le corps et l'esprit.**

L'éducateur sportif mettra l'accent sur la sécurité physique et morale des participants :

- Etablir une relation de confiance pour des pratiques plus adaptées à l'individu et favoriser les retours d'expériences.
- Adapter en permanence la pédagogie aux besoins de chacun.

Des cours collectifs qui se veulent respectueux de la diversité de chacun pour :

- Permettre **l'épanouissement** dans l'activité physique sportive.
- Favoriser **la prévention des maux de la vie** (physiques et moraux).

**ACSSQ**

Centre Social Intercommunal  
Hlm le Lombard – 05470 AIGUILLES  
Tél. : 04 92 46 82 55 – [www.queyras.org](http://www.queyras.org)

**Contact :**

Corinne Nabonne – mail : [accueil.acssq@queyras.org](mailto:accueil.acssq@queyras.org)

# SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS

## ACTIVITES 2018 - 2019

**Tous les cours auront lieu les MARDIS hors vacances scolaires**

**Aquagym** : Accessible à tous

(minimum 8 personnes 9 maximum pour maintien des cours)

à l'Hôtel l'« Équipe » de Molines-en-Queyras  
dès le 6 novembre 2018.



1<sup>er</sup> cours : 16 h 30 – 17 h 15  
2<sup>ème</sup> cours : 17 h 30 – 18 h 15  
3<sup>ème</sup> cours : 18 h 30 – 19 h 15  
4<sup>ème</sup> cours : 19 h 30 – 20 h 15

**Tous les cours auront lieu les MERCREDIS hors vacances scolaires**

**Dance Kids** : public enfant de

(minimum 8 personnes)

à la salle de la Maison de l'artisanat à Ville Vieille  
11 h 00 – 12 h 00

**Pilates** : Accessible à tous

(minimum 8 personnes)

à la salle de la Maison de l'artisanat à Ville Vieille

1<sup>er</sup> cours : 12 h 30 – 13 h 30  
2<sup>ème</sup> cours : 16 h 30 – 17 h 30

**Renforcement musculaire** : Accessible à tous

(minimum 6 personnes pour maintien des cours)

à la salle de la Maison de l'artisanat à Ville Vieille

Durant ces séances, vous renforcerez, modèlerez et tonifierez avant toute la ceinture abdominale (ventre et taille), les fessiers (petits, moyens et grands) ainsi que les jambes (quadriceps, adducteurs).

**18 h – 19 h**

**L'organisation horaire des cours pourra être modifiée en fonction des inscriptions effectives. Merci de votre compréhension.**

# SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS

## CALENDRIER 2018-2019

### TOUS LES MERCREDIS

<b>DANCE KIDS, PILATES-BODY ZEN et GYM DYNAMIQUE</b>	
SEPTEMBRE	26
OCTOBRE	3 / 10 / 17 / 24
NOVEMBRE	7 / 14 / 21 / 28
DECEMBRE	5 / 12 / 19
JANVIER	9 / 16 / 23 / 30
FEVRIER	6 / 27
MARS	6 / 13 / 20 / 27
AVRIL	3 / 24
MAI	15 / 22 / 29
JUIN	5 / 12 / 19
30 séances	

### TOUS LES MARDIS

<b>AQUAGYM</b>		
	Dates	Lieux
NOVEMBRE	6 / 13 / 20 / 27	HOTEL L'EQUIPE
DECEMBRE	4 / 11 / 18	
AVRIL	2 / 23 / 30	
MAI	07 / 14 / 21 / 28	
JUIN	4 / 11	
16 séances		

# SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS

## BULLETIN D'INSCRIPTION 2018-2019

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Nom et prénom du responsable : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

ACTIVITES	TARIFS	SEANCES	CHOIX
Aquagym	149 € (9.3 € la séance)	1 séance / Semaine sur 16 séances	
Dance Kids	144 € (4.8 € la séance)	1 séance / Semaine sur 30 séances	
Gym Dynamique	144 € (4.8 € la séance)	1 séance / Semaine sur 30 séances	
Pilates-Body Zen	184 € (6.13 € la séance)	1 séance / Semaine sur 30 séances	

**Réduction de 5 % sur la deuxième activité la moins onéreuse.**

(Le règlement est à adresser à l'ordre de l'A.C.S.S.Q, chèque ou espèces).

**Possibilité de régler en plusieurs fois.**

**Rappel : l'adhésion 2019 de 12 €, est obligatoire.**

### Principe de fonctionnement :

Pour les activités de Dance Kids, Gym (douce, dynamique), il est souhaitable de venir avec une tenue de sport adaptée et des chaussures réservées à l'activité pour préserver la propreté de la salle d'activité.

Pour l'activité Pilates : Une paire de chaussette, un tapis de gym, une tenue ample ainsi qu'une veste chaude qui permettra de terminer la séance en chaleur.

Pour toutes les activités prévoir une bouteille d'eau pour s'hydrater.

Nous informons qu'au-delà de 2 cours annulés, du fait de l'absence de l'éducateur pour maladie, l'A.C.S.S.Q proposera des modalités de remplacement de séances, les autres jours de la semaine, dans un délai d'un mois minimum.