



SAISON 2021 / 2022

SPORT POUR TOUS

Dans le Queyras
De 5 à 99 ans

AQUAGYM
BEBES NAGEURS

—————
MULTIACTIVITES
SPORT POUR TOUS

Renseignements et inscriptions
auprès de Corinne ou Katia à

ACSSQ - Centre social

Le Grand Laus - 05470 AIGUILLES

Tél. : 04 92 46 82 55

accueil.acssq@queyras.org

www.queyras.org



Hautes-Alpes
le département



SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS - Activités 2021 - 2022

Le MARDI

Hors vacances scolaires
à la Ferme de l'Izoard - à Arvieux
à compter du 21 septembre 2021

Bébés nageurs : public enfant de 6 mois à 3 ans révolus

(minimum de 7 participants pour le maintien des cours)

Cours : de 11 h 00 à 11 h 45

Aquagym : accessible à tous

(minimum de 8 participants par séance pour le maintien des cours)

**Cours : de 13 h 00 à 13 h 45
et de 14 h 00 à 14 h 45**

Le MERCREDI

Hors vacances scolaires
à la Salle polyvalente à Aiguilles
à compter du 29 septembre 2021

Stretching : accessible à tous

(minimum de 8 participants par séance pour le maintien des cours)

Cours : de 12 h 30 à 13 h 30

Gym pour enfants : de 5 à 8 ans

(minimum de 8 participants par séance pour le maintien des cours)

Cours : de 16 h 00 à 17 h 00

Pilates : accessible à tous

(minimum de 8 participants par séance pour le maintien des cours)

Cours : de 17 h 00 à 18 h 00

Renforcement musculaire : accessible à tous

(minimum de 8 participants par séance pour le maintien des cours)

Cours : de 18 h 00 à 19 h 00

BEBES NAGEURS et AQUAGYM

Le MARDI

Hors vacances scolaires

à la Ferme de l'Izoard - à Arvieux

à compter du 21 septembre 2021

Automne 2020

SEPTEMBRE 21 - 28

OCTOBRE 5 - 12 - 19

Printemps 2022

MAI 3 - 10 - 17 - 24 - 31

JUIN 7 - 14 - 21

Les séances aquatiques seront encadrées par Magali Pichot.

SPORT POUR TOUS

Le MERCREDI

Hors vacances scolaires

à la Salle polyvalente à Aiguilles

à compter du 29 septembre 2021

SEPTEMBRE 29

OCTOBRE 6 - 13 - 20

NOVEMBRE 10 - 17 - 24

DECEMBRE 1 - 8 - 15

JANVIER 5 - 12 - 19

FEVRIER 2 - 9

MARS 2 - 9 - 16 - 23 - 30

AVRIL 6 - 27

MAI 11 - 18 - 25

JUIN 1 - 8 - 15 - 22 - 30

Les séances sport pour tous seront encadrées par Marilou Perez.

SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS - Inscriptions 2021 - 2022

Attention, jusqu'à nouvel ordre le pass'sanitaire sera réclamé à tous nos usagers adultes pour chaque activité. Il sera demandé à l'inscription pour ce qui est des pass'vaccinaux et à l'accueil de l'association avant le cours choisi.

Nom : _____ Prénom : _____

Nom et prénom du responsable : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Mail : _____

ACTIVITES	TARIFS	SEANCES	CHOIX
Stretching	210 € (7 € la séance)*	1 séance 1 h / Semaine sur 30 séances	
Gym pour enfants	210 € (7 € la séance)*	1 séance 1 h / Semaine sur 30 séances	
Pilates	210 € (7 € la séance)*	1 séance 1 h / Semaine sur 30 séances	
Renforcement musculaire	210 € (7 € la séance)*	1 séance 1 h / Semaine sur 30 séances	
Bébés nageurs	130 € (10 € la séance)*	1 séance 45 mn / Semaine sur 13 séances)	
Aquagym	130 € (10 € la séance)*	1 séance 45 mn / Semaine sur 13 séances)	

A la piscine de la Ferme de l'Izoard à Arvieux et à la salle polyvalente d'Aiguilles

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

(Le règlement est à adresser à l'ordre de l'ACSSQ, chèques, virements ou espèces).

Possibilité de régler en plusieurs

Rappel : les adhésions 2021 et 2022 de 12 € chacune sont obligatoires

Principes de fonctionnement

Matériels

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

Pour les activités Stretching, Pilates et Renforcement musculaire : une paire de chaussette, un tapis de gym et un vêtement chaud qui permettra de terminer la séance en chaleur.

Maintien des cours ou remboursement

Nous informons qu'au-delà de 2 cours annulés, du fait de l'absence de l'éducateur, proposera des modalités de remplacement de séances qui pourra être programmé sur un autre jours de la semaine. Les cours ne seront déduits ou remboursés aux usagers que sur présentation d'un certificat médical.