ACSSQ
Vivons nos projets !
Centre Social Intercommunal

SAISON 2022/2023

SPORT POUR TOUS

Dans le Queyras

De 5 à 99 ans

AQUAGYM

BÉBÉS NAGEURS

MULTIACTIVITÉS ENFANTS

SPORT POUR TOUS

Renseignements et inscriptions auprès de Fanny ou Délia

ACSSQ - Centre social
303 Route de la Chalp - Le Grand Laus - 05470 AIGUILLES
Tél. : 04 92 46 82 55
accueil.acssq@queyras.org
www.queyras.org

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf des Hautes-Alpes

Hautes-Alpes
le département

SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS - Activités 2022 - 2023

Le MARDI
Hors vacances scolaires
à l'Hôtel l'Équipe à Molines-en-Queyras
à compter du 8 novembre 2022

Bébés nageurs : public enfant de 6 mois à 3 ans révolus
(minimum de 7 participants par séance pour le maintien des cours)

Cours : de 10 h 30 à 11 h 30

Aquagym : accessible à tous
(minimum de 8 participants par séance pour le maintien des cours)

Cours : de 16 h 30 à 17 h 15 / 17 h 30 - 18 h 15
18 h 30 - 19 h 15 et de 19 h 30 à 20 h 15

Le MERCREDI
Hors vacances scolaires
à la Salle polyvalente à Aiguilles
à compter du 21 septembre 2022

Multiactivités 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 12 h 30 à 13 h 30
ou 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

Le VENDREDI soir
Hors vacances scolaires
Tir à l'arc à la salle communale de Château-Queyras
Contactez Marc Sionneau au 06 24 31 19 00

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

SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS - Calendrier 2022 - 2023

BÉBÉS NAGEURS et AQUAGYM

Le MARDI

Hors vacances scolaires

à l'Hôtel l'Équipe

à compter du 8 novembre 2022

Automne 2022

NOVEMBRE 8 -15 - 22 - 29

DÉCEMBRE 6 - 13

Printemps 2023

MARS 28

AVRIL 4-11

JUIN 6

Attention,
la séance du 28 mars
n'aura lieu
que si la station de ski de
Molines-en-Queyras
est fermée.

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 21 septembre 2022

SEPTEMBRE 21 -28

OCTOBRE 5 - 12 - 19

NOVEMBRE 09 - 16 - 23 - 30

DÉCEMBRE 7 - 14

JANVIER 4 - 11 - 18 - 25

FÉVRIER 1 - 8

MARS 1 - 8 - 15 - 22 - 29

AVRIL 5 - 12

MAI 3 - 10 - 17 - 24 - 31

JUIN 7

Les séances sport pour tous seront encadrées par Marilou Perez.

SPORT POUR TOUS EN QUEYRAS - Inscriptions 2022 - 2023

Nom : _____ Prénom : _____

Nom et prénom du responsable : _____

Adresse : _____

_____

Téléphone : _____ Mail : _____

ACTIVITES	TARIFS	SEANCES	CHOIX
Multiactivités pour enfants	215 € (7,17 € la séance)	1 séance 1 h / Semaine sur 30 séances	
Pilates	215 € (7,17 € la séance)	1 séance 1 h / Semaine sur 30 séances	
Renforcement musculaire	215 € (7,17 € la séance)	1 séance 1 h / Semaine sur 30 séances	
Bébés nageurs	100 € (10 € la séance)	1 séance 45 mn / Semaine sur 10 séances)	
Aquagym	100 € (10 € la séance)	1 séance 45 mn / Semaine sur 10 séances)	
Tir à l'arc	10 €		

A la piscine de l'Hôtel l'Équipe à Molines-en-Queyras
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 fois

Rappel : les adhésions 2022 et 2023 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 Pilates, Renforcement musculaire et Multiactivités enfants : une paire de chaussettes, un tapis de gym et un vêtement chaud qui permettra de terminer la séance en chaleur.

Maintien des cours ou remboursement

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