

# Nos tarifs

PILATES : 215 € les 30 séances (7,17 € / séance)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : 215 € les 30 séances (7,17 € / séance)

BÉBÉS NAGEURS\* : 130 € les 11 séances (11,82 € / séance)

AQUAGYM\* : 130 € les 11 séances (11,82 € / séance)

TIR À L'ARC : 10 € l'année

\*Augmentation du tarif lié à l'augmentation du coût de l'énergie, facturé par notre lieu d'accueil.

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 2023 (12 €) et 2024 (14 €) sont obligatoires.

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.

En cas d'absence de l'utilisateur, les séances ne seront remboursées que sur présentation d'un certificat médical.

# Infos pratiques

Il est souhaitable de venir avec une tenue de sport adaptée à l'activité, prévoir une bouteille d'eau pour s'hydrater. Pour le Pilates et le renforcement musculaire, prévoyez des chaussures réservées à l'activité, pour préserver la propreté de la salle, une paire de chaussettes, un tapis de gym et un vêtement chaud qui permettra de terminer la séance en chaleur.

## Le tir à l'arc

Marc SIONNEAU, bénévole de l'ACSSQ vous propose des séances de tir à l'arc dans la salle communale de Château-Queyras, le vendredi soir, hors vacances scolaires.



# Sport pour tous Sport bien-être

PILATES  
RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
BÉBÉS NAGEURS  
AQUAGYM  
TIR À L'ARC

BULLETIN D'INSCRIPTION DISPONIBLE EN LIGNE SUR LE SITE  
[www.queyras.org](http://www.queyras.org) / À L'ACSSQ, EN FORMAT PAPIER / PAR MAIL,  
SUR DEMANDE

## Contactez-nous

ACSSQ  
303, Rte de la Chalp  
Bât Le Grand Laus  
05470 Aiguilles  
04 92 46 82 55  
[accueil.acssq@queyras.org](mailto:accueil.acssq@queyras.org)

ACSSQ  
[www.queyras.org](http://www.queyras.org)



# Nos séances

## PILATES

Les mercredis,  
De 12h30 à 13h30  
De 17h à 18h

*Salle polyvalente d'Aiguilles*

(Minimum de 10 participants par séance pour le maintien des cours)

## RENFORCEMENT ET CARDIOMUSCULAIRE

Les mercredis, de 18h à 19h  
*Salle polyvalente d'Aiguilles*

(Minimum de 10 participants par séance pour le maintien des cours)

## BÉBÉS NAGEURS

(public enfant de 6 mois à 3 ans révolus)  
Les mardis, de 10h30 à 11h30

*Hôtel L'Équipe à Molines-en-Queyras*

(Minimum de 7 participants par séance pour le maintien des cours)

## AQUAGYM

Les mardis,  
De 9h30 à 10h15  
De 17h30 à 18h15  
De 18h30 à 19h15

*Hôtel L'Équipe à Molines-en-Queyras*

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

### Infos et inscriptions :

04 92 46 82 55 - [accueil.acssq@queyras.org](mailto:accueil.acssq@queyras.org)

# Nos intervenantes

## Marilou PEREZ

Enseignante sport



Deux activités vous sont proposées :

Pilates : Renforcement musculaire, alignement et coordination accompagnés de la respiration Pilates.

Renforcement et cardio musculaire : Exercices variés d'endurance musculaire pour tonifier et renforcer le corps et développer le système cardiovasculaire en progression !



## Magalie PICHOT

Éducatrice sportive  
Maître-nageur

Aquagym : Envie de se remettre en forme tout en galbant sa silhouette en douceur ? L'aquagym permet de muscler tout son corps, en alliant bien-être et relaxation.

Bébés nageurs : Permet aux bébés et aux parents d'expérimenter l'eau ensemble : le bébé s'éveille et s'amuse tout en prenant confiance et en découvrant le milieu aquatique.

# Calendrier 2023/2024

## Pilates Renforcement musculaire

Septembre : 20, 27  
Octobre : 4, 11  
Novembre : 8, 15, 22, 29  
Décembre : 6, 13, 20  
Janvier : 10, 17, 24, 31  
Février : 7, 14, 21  
Mars : 13, 20, 27  
Avril : 3, 10, 17  
Mai : 15, 22, 29  
Juin : 5, 12, 19

## Bébés nageurs Aquagym

Novembre : 7, 14, 21, 28  
Décembre : 5, 12, 19  
Mars : 26 \*  
Avril : 2, 9, 16

\*Sous réserve que la station de ski soit fermée

### Infos et inscriptions :

04 92 46 82 55 - [accueil.acssq@queyras.org](mailto:accueil.acssq@queyras.org)