

Politique tarifaire

Pour répondre au mieux à la demande de nos adhérents, nous proposons une formule à la période pour le cours de Pilates de 12h15 et celui de cardio-renfo de 18h, en plus de l'inscription à la saison.

PILATES : 217,50 € les 30 séances (7,25 € la séance) ou par période, soit 115,50 € de septembre à décembre, 115,50 € de janvier à mars et 84 € d'avril à juin (10,50 € la séance).

CARDIO-RENFO : 217,50 € les 30 séances (7,25 € la séance) ou par période, soit 115,50 € de septembre à décembre, 115,50 € de janvier à mars et 84 € d'avril à juin (10,50 € la séance).

BÉBÉS NAGEURS : 117 € les 9 séances (13 € la séance, comprenant l'accès à la piscine chauffée à 29°C et la prestation de la maître-nageuse).

AQUAGYM : 117 € les 9 séances (13 € la séance, comprenant l'accès à la piscine chauffée à 29°C et la prestation de la maître-nageuse).

**>>> 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 ultérieurement.
En cas d'absence prolongée de votre part, un remboursement est possible, sur présentation d'un certificat médical.**

TIR À L'ARC : 10 € l'année + adhésion à l'ACSSQ

PÉTANQUE AMATEUR : gratuit (adhésion à l'ACSSQ)

PICKLEBALL : gratuit (adhésion à l'ACSSQ si + d'1 séance)

RANDONNÉE : gratuit (adhésion à l'ACSSQ si + d'1 séance)

Pour toutes les activités proposées, y compris celles non payantes comme la pétanque, les adhésions 2025 (14 €) et 2026 (14 €) sont obligatoires et seront facturées avec l'activité. À NOTER : réduction de 5 % sur la deuxième activité la moins onéreuse. Le règlement est à adresser à l'ordre de l'ACSSQ, par chèque, virement ou espèces. Possibilité de régler en plusieurs fois.

Les activités bénévoles

Le pickleball

Le pickleball, ou tennis léger, a le vent en poupe ! Monic ANDRÉ propose des séances d'initiation, sur le terrain de tennis d'Aiguilles, les mercredis de septembre 2025, de 16h à 17h pour les 10-11 ans, de 17h à 18h pour les 12-13 ans et de 18h à 19h pour les plus de 16 ans. Inscription impérative à l'ACSSQ au moins trois jours avant.

La pétanque

Marie-Jo et François PERROCHON mettent en place un groupe de boulistes amateurs qui se réunira tous les quinze jours, le jeudi de 14h à 16h, dans une des communes du Queyras. La première session aura lieu, le 25 septembre à Aiguilles, à côté du snack de la piscine. Les personnes intéressées peuvent se rapprocher de l'association.

La rando du dimanche

Monic ANDRÉ vous emmène en balade sur les sentiers du Guillestrois-Queyras, les dimanches de septembre (selon la météo). Attention, bons marcheurs attendus (+ 650 m de dénivelé). Inscription impérative au moins trois jours avant auprès de l'accueil de l'ACSSQ.

Le tir à l'arc

Marc SIONNEAU encadre des séances de tir à l'arc à Château-Queyras, chaque semaine, hors vacances scolaires. Le créneau est à définir en fonction des personnes intéressées. Se rapprocher de l'ACSSQ.



Sport pour tous Sport bien-être

Saison 2025-2026

P I L A T E S
C A R D I O - R E N F O
B É B É S N A G E U R S
A Q U A G Y M
T I R À L ' A R C
P É T A N Q U E A M A T E U R
P I C K L E B A L L
R A N D O N N É E P É D E S T R E

Informations et inscriptions

BULLETIN D'INSCRIPTION DISPONIBLE EN LIGNE SUR LE SITE
OU EN FORMAT PAPIER / PAR MAIL, SUR DEMANDE À L'ACSSQ

Association Culturelle Sociale
et Sportive du Queyras

Bât. Le Grand Laus
303, route de la Chalp
05470 Aiguilles

Tél. 04 92 46 82 55 et 07 49 63 65 10
accueil.acssq@queyras.org

www.queyras.org

Nos activités hebdomadaires

>>> PILATES

Les mercredis

De 12h15 à 13h15 (13h30-14h30 du
10 septembre au 5 novembre)

De 17h à 18h

>>> CARDIO-RENFO

Les mercredis

De 18h à 19h

Salle polyvalente d'Aiguilles

Minimum de 10 participants par séance
pour le maintien des cours.

Séances de 55 minutes effectives.

>>> BÉBÉS NAGEURS

(Enfants de 6 mois à 3 ans révolus)

Les lundis,

De 17h30 à 18h30

À noter que l'enfant ne peut être accompagné
dans le bassin que par un seul parent,
adhérent de l'association

>>> AQUAGYM

Les lundis,

De 16h30 à 17h15

Les mardis,

De 17h30 à 18h15

De 18h30 à 19h15

De 19h30 à 20h15

Séances de 45 minutes effectives

Hôtel l'Équipe à Molines-en-Queyras

Minimum de 8 participants par séance
pour le maintien des cours

Nos intervenantes

Marilou PEREZ

Enseignante sport



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

Cardio-renfo : exercices variés d'endurance musculaire pour tonifier et renforcer le corps et développer le système cardiovasculaire en progression.



Magalie PICHOT

Éducatrice sportive

Maître-nageuse

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

Bébés nageurs : permet aux moins de 3 ans et à l'un des parents d'expérimenter l'eau ensemble. Le bébé s'éveille et s'amuse tout en prenant confiance et en découvrant le milieu aquatique.

INFORMATIONS PRATIQUES

Il est souhaitable de venir avec une tenue de sport adaptée à l'activité et de prévoir une bouteille d'eau pour s'hydrater. Pour le Pilates et le cardio-renfo, 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 confortablement.

Calendrier 2025-2026

Pilates & Cardio-renfo

Les mercredis

Septembre : 10, 17 et 24

Octobre : 1

Novembre : 5, 12, 19 et 26

Décembre : 3, 10 et 17

Janvier : 7, 14, 21 et 28

Février : 4, 11 et 18

Mars : 4, 11, 18 et 25

Avril : 1er, 8 et 29

Mai : 13, 20 et 27

Juin : 3 et 10

Bébés nageurs

Les lundis

Novembre : 3, 10, 17 et 24

Décembre : 1, 8 et 15

Mars : 23, 30

Aquagym

Les lundis et mardis

Novembre : 3/4, 10/11, 17/18 et 24/25

Décembre : 1/2, 8/9 et 15/16

Mars : 23/24 et 30/31