

Nouveau ! Pour les 5-9 ans

Salle polyvalente d'Aiguilles

Les enfants de 5 à 9 ans sont invités à pratiquer quarante-cinq minutes d'activités sportives qui mixent danse, motricité, jeux et parcours.

Intervenante : Élodie Silvestre

Minimum de 10 participants pour le maintien du cours

>>> SPORT KIDS

Les lundis, de 17h15 à 18h

195 € les 27 séances (+/- 7,22 € la séance).

CALENDRIER 2026-2027

Septembre : 21 et 28 - Octobre : 5 et 19

Novembre : 2, 9, 16, 23 et 30 - Décembre : 7 et 14

Janvier : 4, 11, 18 et 25 - Février : 1er, 8 et 15

Mars : 8, 15 et 22 - Avril : 5 et 12 - Mai : 3, 10, 24 et 31

Les activités bénévoles

La pétanque

Marie-José et François PERROCHON ont lancé un groupe de boulistes amateurs qui se réunit à l'automne et au printemps dans l'une des communes du Queyras. Les personnes intéressées peuvent se rapprocher de l'association.
Gratuit (adhésion à 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.
10 € l'année + adhésion à l'ACSSQ

BON À SAVOIR

Bulletin d'inscription disponible en ligne
<https://www.queyras.org/sport/nouveautes-et-continueite-pour-la-saison-sportive-2026-27/>
ou sur demande auprès de l'ACSSQ
en format papier / par mail.

Afin de vous assurer une pratique en toute sécurité, il est demandé aux participants des activités sportives (hors activités bénévoles) de remplir un questionnaire santé à rendre avec le bulletin d'inscription.

Pour toutes les activités proposées, les adhésions 2026 et 2027 sont obligatoires.

À NOTER : réduction de 5 % sur la deuxième activité.

Merci d'attendre la réception de la facture pour envoyer votre règlement, par chèque - adressé à l'ACSSQ -, virement ou espèces.

Possibilité de régler en plusieurs fois.

En cas d'absence prolongée de votre part : un remboursement est possible, sur présentation impérative d'un certificat médical.

En cas de cours annulé de notre fait :

>>> Pour les Pilates, le cardio-renfo et le fit dance, en cas d'annulation de deux cours ou plus, nous nous engageons à vous communiquer rapidement les modalités de remplacement ou de remboursement.

>>> Pour l'aquagym et les bébés nageurs, au-delà d'un cours annulé, les séances non faites seront remboursées.



Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique



Sport pour tous Sport bien-être Saison 2026-2027

A Q U A G Y M

B É B É S N A G E U R S

C A R D I O - R E N F O

F I T D A N C E

P É T A N Q U E A M A T E U R S

P I L A T E S

S P O R T K I D S

T I R À L ' A R C

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

Pilates

Cardio-renfo

Salle polyvalente d'Aiguilles

Les Pilates mélangent renforcement musculaire, alignement et coordination, en plus de la respiration du même nom.

Le cardio-renfo propose des exercices variés d'endurance musculaire pour tonifier et renforcer le corps et développer le système cardiovasculaire progressivement.

Intervenante : Marilou Pérez, licence STAPS

Minimum de 12 participants par séance pour le maintien des cours.
Séances de 55 minutes effectives.

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.

>>> PILATES

Les mercredis, de 12h15 à 13h15 ou de 17h à 18h.

217 € les 30 séances (+/- 7,23 € la séance) ou par période, soit 105 € de septembre à décembre, 115,50 € de janvier à mars et 94,50 € d'avril à juin (10,50 € la séance).

>>> CARDIO-RENFO

Les mercredis, de 18h à 19h

217 € les 30 séances (+/- 7,23 € la séance) ou par période, soit 105 € de septembre à décembre, 115,50 € de janvier à mars et 94,50 € d'avril à juin (10,50 € la séance).

CALENDRIER 2026-2027

Septembre : 16, 23 et 30 - Octobre : 21

Novembre : 4, 18 et 25 - Décembre : 2, 9 et 16

Janvier : 6, 13, 20 et 27 - Février : 3, 10 et 17

Mars : 10, 17, 24 et 31 - Avril : 7 et 14

Mai : 5, 12, 19 et 26 - Juin : 2, 9 et 16

INFORMATIONS PRATIQUES

Il est souhaitable de venir avec une tenue de sport adaptée à l'activité et de prévoir une boisson pour s'hydrater. Pour le Pilates, le cardio-renfo et le fit dance 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.

Nouveau ! Fit dance

Salle polyvalente d'Aiguilles

Aussi appelée cardio danse ou danse fitness, le fit dance mixe la danse et le renforcement musculaire. Il s'inspire de divers genres musicaux, à la différence de la Zumba, principalement axée sur les rythmes latino. Une manière de faire travailler le cardio et de brûler des calories, avec des mouvements simples et accessibles au plus grand nombre.

Intervenante : Élodie Silvestre, BPJEPS

Minimum de 12 participants pour le maintien des cours.
Séances de 55 minutes effectives.

>>> FIT DANCE

Les lundis, de 18h à 19h

195 € les 27 séances (+/- 7,22 € la séance).

CALENDRIER 2026-2027

Septembre : 21 et 28 - Octobre : 5 et 19

Novembre : 2, 9, 16, 23 et 30 - Décembre : 7 et 14

Janvier : 4, 11, 18 et 25 - Février : 1er, 8 et 15

Mars : 8, 15 et 22 - Avril : 5 et 12 - Mai : 3, 10, 24 et 31

Aquagym

Bébés nageurs

Hôtel l'Équipe à Molines-en-Queyras

L'aquagym permet à tous les publics de se muscler tout en douceur, en alliant bien-être et relaxation.

Lors des séances de bébés nageurs, les petits de 6 mois à 3 ans, accompagnés d'un adulte, s'éveillent et s'amuse tout en prenant confiance et en découvrant le milieu aquatique.

Intervenant : maître-nageur en cours de recrutement. Les cours ne pourront être maintenus qu'à condition que celui-ci aboutisse.

Minimum de 8 participants par séance pour le maintien des cours.
Séances de 45 minutes effectives.

>>> AQUAGYM

Les lundis, de 16h30 à 17h15

Les mardis, de 17h30 à 18h15, de 18h30 à 19h15 et de 19h30 à 20h15

143 € les 11 séances (13 € la séance, comprenant l'accès à la piscine à 29°C et la prestation de la maître-nageuse).

>>> BÉBÉS NAGEURS (enfants de 6 mois à 3 ans)

Les lundis, de 17h30 à 18h15

143 € les 11 séances (13 € la séance, comprenant l'accès à la piscine à 29°C et la prestation de la maître-nageuse).

À noter que l'enfant ne peut être accompagné dans le bassin que par une seule personne, adhérente de l'association

CALENDRIER 2026-2027

AQUAGYM - Novembre : 2/3, 9/10, 16/17, 23/24 et 30 (lundi) - Décembre : 1er (mardi), 7/8 et 14/15 - Mars : 22/23 et 29/30 - Avril : 5/6 et 12/13

BÉBÉS NAGEURS - Novembre : 2, 9, 16, 23 et 30 - Décembre : 7 et 14 - Mars : 22 et 29 - Avril : 5 et 12