



Gironde
LE DÉPARTEMENT
gironde.fr

Dates

À partir du 17 septembre 2018
toute l'année hors vacances scolaires.
(Inscriptions à partir du 18 juin 2018)

Renseignements et Inscriptions

Office du Sport Pessac

Château de Bellegrave
Avenue du Colonel Jacqui,
33600 Pessac
05 56 45 15 65

secretariat@officedusport-pessac.fr
www.officedusport-pessac.fr

Lundi, mardi, jeudi, vendredi 9h30 à 12h30
Mercredi 9h30 à 12h30 / 13h30 à 16h45

Adhésion

152 € / an pour les 2 premières activités
+ 28 € / activité pour les suivantes

Pour les couples : 10€ de remise à l'un des conjoints

Chèques ANCV acceptés.

Pièce à fournir lors de l'inscription :

- Certificat médical autorisant et précisant les activités pratiquées

Lieux

Dans les installations sportives de Pessac :
Centre des Echoppes
Pape Clément (salle Roger Vincent)
Caps de Bos (salle André Nègre)
Haut Livrac (salle et piscine Caneton)



Pour les adultes
de 18 ans à 99 ans
2018 - 2019



Activités sportives
et d'entretien en journée



www.officedusport-pessac.fr

Ville de Pessac - Conception et impression par l'imprimerie municipale. Papier issu de forêts gérées durablement. Ne pas jeter sur la voie publique. Crédit photo : Fotolia -

www.pessac.fr



Temps libre

L'Office du Sport propose une variété d'activités physiques pour les adultes, dans la journée.

Elles sont encadrées par des animateurs diplômés d'un Brevet d'État qui adaptent les activités, pour les rendre accessibles à tous, dans un esprit de loisir et de convivialité.

L'adhésion permet de pratiquer autant d'activités différentes que vous le souhaitez !

Le but est de permettre à chacun de s'entretenir en fonction de ses envies et de son niveau.

L'éventail est assez large puisqu'il offre aussi bien des activités dites douces que des activités "dynamiques". Chacun peut y trouver son agrément.

Plein Air

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Marche (3 allures)	14h					1h30
Marche nordique (3 allures)					14h	1h30
Golf (2 niveaux)			9h30 10h30 11h30	13h30 14h30 15h30		1h
Vélo		14h				1h30

Sportives

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Badminton (2 niveaux)				8h45 10h 11h15		1h15
Volley	8h45					1h15
Tennis (2 niveaux)				14h 15h		1h

Entretien en salle

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Pilates	11h	9h45 10h 11h	10h	9h45	9h 10h30	1h
Gym d'entretien	9h 10h	9h 10h	9h10			1h
Renforcement musculaire				9h 10h30 14h30	9h 10h	1h
Étirement et renforcement du dos	10h15 11h	9h 11h	11h	10h45		45 mm
Gym douce	10h 11h	9h 11h15	10h	8h45	10h 10h30	1h

Détente

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Stretching				9h45 11h30	9h45 10h30 11h30	45 mm
Yoga	9h 10h 11h			13h30		1h
Sophrologie				9h30 10h30 11h30		1h

Autres

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Durée
Aquagym		8h 14h 14h45		8h 12h45 13h30		45 mm
Multi-danses / Aqua-aisance / Natation loisirs		16h30	10h		10h30	45 mm
Zumba		14h				1h

L'heure indiquée correspond au début du cours.

Ce programme peut être modifié en fonction des disponibilités. Chaque activité ne pourra se pratiquer qu'une fois par semaine lors de l'inscription, (veuillez à bien préciser le créneau retenu).