



# ANGLET OLYMPIQUE

## ACTIVITÉS PHYSIQUES SANTÉ

Des Activités Physiques Adaptées pour améliorer sa forme, lutter contre la sédentarité, diminuer le stress, le mal de dos, développer du lien social...

ADHESIONS SENIORS	2 séances/sem	3 séances/sem	4 à 6 séances/sem	TOTAL
Nouveaux adhérents :	<input type="checkbox"/> 95€ <input type="checkbox"/> + 60€ si 2 séances de Gym ou Stretching	<input type="checkbox"/> 155€	<input type="checkbox"/> 215€	.....€
Renouvellements :	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 130€	<input type="checkbox"/> 190€	
<input type="checkbox"/> Option Yoga 90€ <input type="checkbox"/> Option Pilate 140€ Les options complémentaires sont à ajouter à votre formule. Le Yoga et le Pilate peuvent être pris en cotisation seule. Vous ne pouvez prendre plus de 2 séances de Gym par semaine.				

**ADHESIONS ADULTES (18-60ans)**

Pilate Adulte : 150€     Marche Nordique 100€

Yoga Adulte : 150€

Circuit Training Adulte : 100€

**PRESCRIPTION MEDICALE (4 bilans + 1 à 2 activités/semaine)**

Adhésions APS 95€

4 bilans 100€ (prise en charge à 100%)

Activités adaptées et bilans individualisés avec notre éducateur médico-sportif

**VOS OBJECTIFS :**

- PERTE DE POIDS
- ADAPTATION CARDIO-RESPI. À L'EFFORT
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- MOBILITÉ ARTICULAIRE
- ASSOUPPLISSEMENT
- EQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES
- RELAXATION/BIEN ÊTRE
- LIEN SOCIAL
- AUTRES :

Nom : .....

Prénom : ..... Date de Naissance : .....

Adresse: .....

Tél. : .....

Email (écrire en majuscule SVP) : .....

**REMARQUES** (problèmes de santé, douleurs, autres...) :

**VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ ACTUEL** (veuillez cocher/entourer la couleur correspondante)

FRÉQUENCE D'ACTIVITÉ PAR SEMAINE EN HEURE



INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ (DE FAIBLE À ÉLEVÉE)



**Anglet Olympique APS**  
 Centre Sportif El Hogar - 54 rue de Hausquette  
 64600 - ANGLET

Tél. 06 63 56 72 91  
 email : [contact@anglet-omnisports.fr](mailto:contact@anglet-omnisports.fr)  
[www.anglet-omnisports.fr/sport-sante.html](http://www.anglet-omnisports.fr/sport-sante.html)

**MAISON SPORT SANTE ANGLET**  
 Tél : 05 59 03 06 45  
 email : [maisonsportsante@anglet.fr](mailto:maisonsportsante@anglet.fr)



# Planning des activités

## LUNDI

**GYM ASSOUPPISSEMENT ET EQUILIBRE** ☺ Mikel

➤ Salle Jean Moulin

**GROUPE 1** 9H15 À 10H15 (+)(+)(+)

**GROUPE 2** 10H15 À 11H15 (+)(+)(+)

**MARCHE DYNAMIQUE**

➤ Salle du Pignada ☺ Mikel

**GROUPE 1** 14H À 15H (+)

**GYM ASSOUPPISSEMENT ET EQUILIBRE** **NEW**

➤ Salle Pignada ☺ Salle Poly. El Hogar

☺ Mikel ☺ Jean Marc

**GROUPE 3** 15H À 16H **GROUPE 4** 15H À 16H

**STRETCHING ET RELAXATION**

➤ Salle du Pignada ☺ Mikel

**GROUPE 1** 16H À 17H (+)(+)(+)

**CIRCUIT TRAINING SANTÉ** ❤️

➤ Haïtz Pean (danse) ☺ Mikel

**GROUPE 1** 17H30 À 18H30 (+)(+)(+)

**PILATES ADULTES**

➤ Haïtz Pean (catalpas) ☺ Emilie

**GROUPE 1** 18H30 À 19H30 (+)(+)(+)

**YOGA ADULTES** **NEW**

➤ Haïtz Pean (catalpas) ☺ Emilie

**GROUPE 1** 19H30 À 20H30 (+)(+)(+)

## MARDI

**MARCHE PARCOURS ET EQUILIBRE** ☺ Ophélie

➤ 9h : Patinoire / 10H30 : Madrague

**GROUPE 1** 9H00 À 10H15 (+)(+)(+)

**GROUPE 2** 10H30 À 11H30 (+)(+)(+)

## MERCREDI



**MARCHE NORDIQUE ADULTES** ☺ Jean Marc

➤ Aire de Montbrun (+)(+)(+)

**GROUPE 1** 18H30 À 19H30

## JEUDI

**MARCHE NORDIQUE**

➤ Aire de Montbrun ☺ Mikel

**GROUPE 1** 9H00 À 10H00 (+)

**GROUPE 2** 10H00 À 11H00 (+)

**CIRCUIT TRAINING ADULTES** **NEW**

➤ Haïtz Pean (salle de Danses)

**GROUPE 1** 12H30-13H20 (+)(+)(+)

**GYM ASSOUPPISSEMENT ET EQUILIBRE**

➤ Haïtz Pean ☺ Jean Marc

**GROUPE 5** (+)(+)(+)

14H À 15H **GROUPE 6** (+)(+)(+)

15H À 16H

**STRETCHING ET RELAXATION**

➤ Haïtz Pean ☺ Jean Marc (+)(+)

**GROUPE 2** 16H À 17H

**GYM SANTÉ PRESCRIPTION MÉDICALE** ❤️

➤ Haïtz Pean ☺ Mikel

**GROUPE 1** 14H30 À 15H30 (+)

**GROUPE 2** 15H30 À 16H30 (+)

## VENDREDI

**MARCHE NORDIQUE**

➤ Aire de Montbrun ☺ Ophélie

**GROUPE 3** 9H00 À 10H30 (+)(+)(+)

**GROUPE 4** 10H30 À 12H00 (+)(+)(+)

**PILATES SENIORS**

➤ Haïtz Pean (salle de combat)

**GROUPE 1** 14H À 15H (+)(+)

**YOGA SENIORS**

➤ Haïtz Pean (salle de combat)

**GROUPE 1** 15H À 16H (+)(+)

**LÉGENDE**

NIVEAUX:

☺ Léger

☺☺ Intermédiaire

☺☺☺ Fort

❤️ Prescription médicale

**NEW** Nouveau cours