



# 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

Nouveaux adhérents :  95€  + 60€ si 2 séances de Gym ou Stretching

Renouvellements :  70€

155€  
 130€

215€  
 190€

TOTAL

.....€

Option Yoga 90€  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 : 160€
- Yoga Adulte : 160€
- Circuit Training Adulte : 100€

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

- Adhésions APS 95€ (+60€ pour 3 act./sem)
  - Bilans indiv. (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
- ASSOULISSEMENT
- 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 ASSOUPPLEMENT 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 ASSOUPPLEMENT ET EQUILIBRE** (+)(+)(+)

➤ Salle Pignada

😊 Mikel

**GROUPE 3** 15H À 16H

**GYM ASSOUPPLEMENT ET EQUILIBRE** (+)(+)(+)

➤ Salle Poly. El Hogar

😊 Jean Marc

**GROUPE 4** 15H À 16H

**STRETCHING (+)(+)**

**RELAXATION** (+)(+)

➤ Salle Pignada

😊 Mikel

**GROUPE 3** 16H À 17H

**STRETCHING (+)(+)**

**RELAXATION** (+)(+)

➤ Salle Poly. El Hogar

😊 Jean Marc

**GROUPE 3** 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

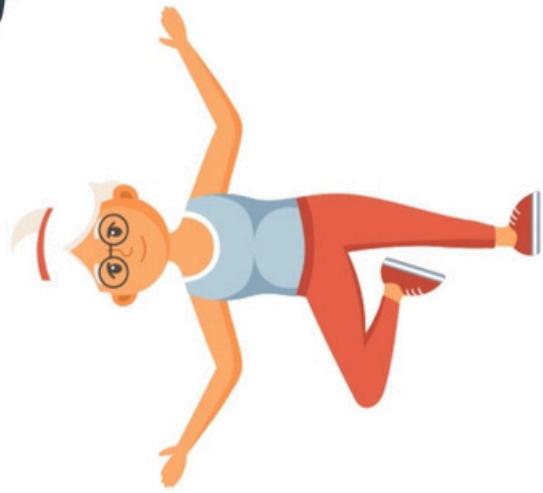
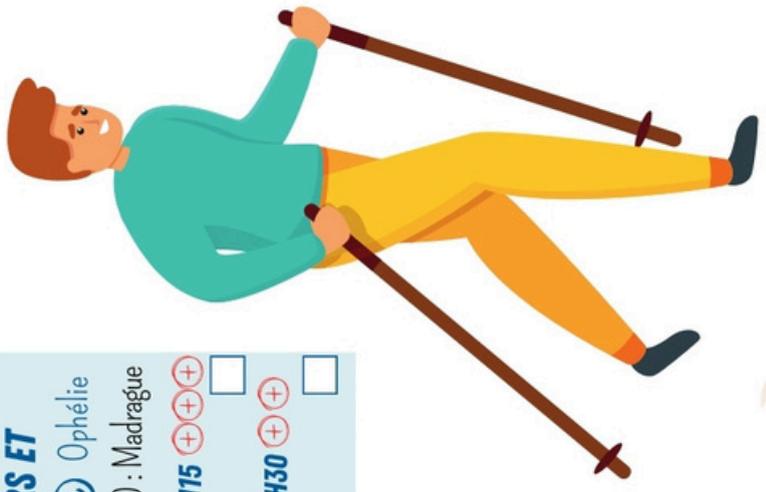
**MARCHE NORDIQUE**

➤ Aire de Montbrun 😊 Mikel

**GROUPE 1** 9H00 À 10H00 (+)

**GROUPE 2** 10H00 À 11H00 (+)

**GROUPE 3** 10H00 À 11H00 (+) 🍀



## JEUDI

**MARCHE NORDIQUE**

➤ Aire de Montbrun 😊 Mikel

**GROUPE 1** 9H00 À 10H00 (+)

**GROUPE 2** 10H00 À 11H00 (+)

**GROUPE 3** 10H00 À 11H00 (+) 🍀

**CIRCUIT TRAINING ADULTES** NEW

➤ Haïtz Pean (salle de Danses)

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

**GYM ASSOUPPLEMENT ET EQUILIBRE**

➤ Haïtz Pean

😊 Jean Marc

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

14H À 15H

**GROUPE 6** (+)(+)(+)

15H À 16H

**GYM SANTÉ PRESCRIPTION MÉDICALE** 🍀

➤ Haïtz Pean

😊 Mikel

**GROUPE 1** (+)

14H30 À 15H30

**GROUPE 2** (+)

15H30 À 16H30

**STRETCHING ET RELAXATION**

➤ Haïtz Pean

😊 Jean Marc (+)(+)

**GROUPE 2** 16H À 17H

## VENDREDI

**MARCHE NORDIQUE**

➤ Aire de Montbrun 😊 Ophélie

**GROUPE 4** 9H00 À 10H30 (+)(+)(+)

**GROUPE 5** 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