



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 : ☐ 100€ ☐ + 60€ si 2 séances de Gym ou Stretching
Renouvellements : ☐ 75€

☐ 160€
☐ 135€

☐ 220€
☐ 195€

TOTAL

.....€

☐ Option Yoga 95€ ☐ 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 100€ (+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
- ☐ ASSOUPPLISSEMENT
- ☐ EQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES
- ☐ RELAXATION/BIEN ÊTRE
- ☐ LIEN SOCIAL
- ☐ AUTRES :

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

Nom :

Prénom : Date de Naissance :

Adresse :

Tél. :

Email (écrire en majuscule SVP) :

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
www.anglet-omnisports.fr/sport-sante.html

MAISON SPORT SANTE ANGLET

Tél : 05 59 03 06 45

email : maisonsportsante@anglet.fr



Planning des activités

LUNDI

GYM ASSOUPPLISSEMENT 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 ASSOUPPLISSEMENT ET EQUILIBRE (+)(+)(+)

➤ Salle Pignada

😊 Mikel

GROUPE 3 15H À 16H

➤ Salle Poly. El Hogar

😊 Jean Marc

GROUPE 4 15H À 16H

STRETCHING (+)(+)

RELAXATION

➤ Salle Pignada

😊 Mikel

GROUPE 3 16H À 17H

➤ 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

➤ Haïtz Pean (catalpas) 😊 Emilie

GROUPE 1 19H30 À 20H30 (+)(+)

MARDI

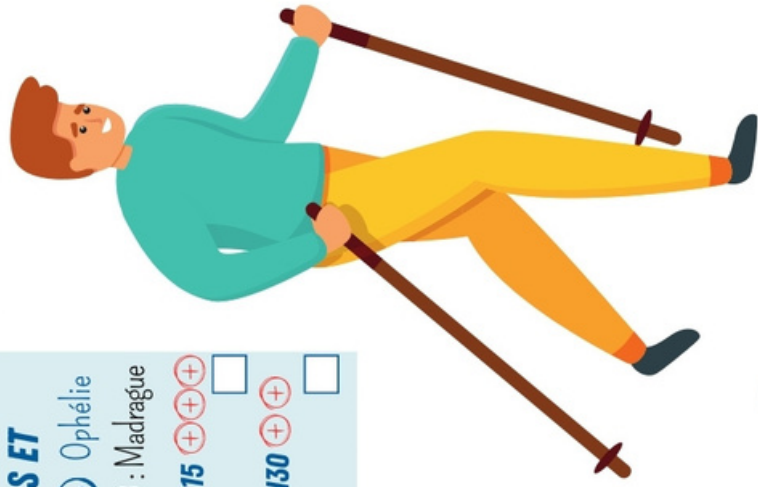
MARCHE PARCOURS ET EQUILIBRE 😊 Ophélie

➤ 9h : Patinoire / 10H30 : Madrague

GROUPE 1 9H00 À 10H15 (+)(+)(+)

GROUPE 2 10H30 À 11H30 (+)(+)

MERCREDI



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

➤ Haïtz Pean (salle de Danses)

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

GYM ASSOUPPLISSEMENT 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

CIRCUIT TRAINING SANTÉ 🌱

➤ Haïtz Pean (+)

😊 Mikel (+)

GROUPE 2 17H30 À 18H30 (+)(+)

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