



## Programme des activités 2014/2015

### ● Badminton

Au Gymnase du CFA, zone Bastillac sud à Tarbes.

Tous les lundis soirs de 17h45 à 19h45

Contact : Valérie Barère 06.13.57.13.66 / [valou.faure65@live.fr](mailto:valou.faure65@live.fr)

### ● Rugbyflag

Au Gymnase du Collège Victor Hugo à Tarbes

Tous les mardis de 18h30 à 20h.

Contact : Chantal Julian 06.65.25.61.16 / [julian.chantal@gmail.com](mailto:julian.chantal@gmail.com)

### ● Golf

Cours collectifs (4 à 8 pers.) d'initiation ou perfectionnement avec prof. de golf.

Fréquences et dates définies suivant préférences de la majorité.

Tarif : 15 €/pers. p. 1h30, matériel fourni + accès practice et parcours avec prof.

Stages possibles sur 1 journée et/ou 1 week-end, plusieurs fois dans l'année.

Contact : Michèle Bénito 06.70.79.22.39 / [mb65000@gmail.com](mailto:mb65000@gmail.com)

### ● Gym Pilates **NOUVEAU** ↗

Elle vise à muscler le corps de façon harmonieuse, en douceur et en profondeur, en rectifiant les mauvaises postures et en restituant la vitalité physique.

L'attention est toujours focalisée sur le mouvement ou l'exercice pour le calquer sur la respiration. Les mouvements doivent être précis, fluides et maîtrisés en mettant la priorité sur la respiration qui doit toujours être continue.

Tout en diminuant les douleurs musculaires grâce au travail des muscles profonds, il tonifie, raffermi, assouplit et étire les muscles tout en améliorant le souffle. Durant ce travail postural on apprend à mieux se tenir, à libérer le stress physique et mental grâce au contrôle de la respiration.

A la MDA (Maison des Associations) – Site de l'Arsenal - Tarbes

Tous les lundis de 18h30 à 19h30

Contact : Isabelle Schaeffer 06.65.12.16.97 / [fabrice.schaeffer@orange.fr](mailto:fabrice.schaeffer@orange.fr)

### ● Yoga

A la MDA (Maison des Associations) – Site de l'Arsenal - Tarbes

Tous les mardis de 18h30 à 19h30.

Contact : Anne-Marie Anclade 06.81.57.93.91 / [annemarieanclade@orange.fr](mailto:annemarieanclade@orange.fr)

### ● Randonnées montagne

Parcours et calendrier fixés à la demande lors de la 1ère sortie, d'un commun accord entre les participants et le responsable de la section. Se faire connaître pour avoir la date de cette 1ère rando dès qu'elle sera fixée.

Contact : Pierrette Solas-Bernard 06.86.44.65.72/ [pierrette.peytour@orange.fr](mailto:pierrette.peytour@orange.fr)

### ● Marche

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30. Lieu de départ fixé suivant parcours.

Circuit sur terrain plat, avec légers dénivelés, décidé d'un commun accord entre les pratiquants et la responsable de section.

Contact : Yolande Porcet 05.62.31.14.79 / [yodre.porcet@wanadoo.fr](mailto:yodre.porcet@wanadoo.fr)

### ● Pelote

Au Complexe de Pelote basque à Tarbes (face au collège P. Eluard, près piscine Tournesol)

Tous les lundis de 17h à 18h. S'inscrire d'urgence.

Contact : Fabrice Schaeffer 06.85.31.97.12 / [fabrice.schaeffer@orange.fr](mailto:fabrice.schaeffer@orange.fr)

#### **MONTANT ANNUEL (en euros) DES ACTIVITES PROPOSEES**

(Cotisation + Assurance + Fonctionnement comité + Participation aux frais)

Activité	Cot+Ass.	Fonc.Com.	Part. Frais	TOTAL
Marche/Rando	34	6	0	<b>40</b>
Golf	34	6	coût stage	<b>40</b>
Bad/Rugbyflag	34	6	20	<b>60</b>
Gym/Yoga/Pelote	34	6	60	<b>100</b>

Cotis. + Assurance p. membres associés = 41€/Jeunes, demand. emploi : 21€

**NB: Règlement possible en 3 chèques à remettre dès l'inscription =  
1er en sept : 40 € / les 2 autres chèques à répartir (nov/fev)**

Pour permettre aux uns de se retrouver, aux autres de faire connaissance, et à tous, le plaisir de passer ensemble une journée de détente,

**RALLYE PHOTO organisé DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2014**

Balade dans une commune du nord de Tarbes le matin, à la découverte de son patrimoine, pique-nique, activités de loisir l'après-midi (badminton, molky, pétanque). CONTACTEZ-NOUS VITE pour plus d'infos et vous inscrire.