

# PASS SPORTS

adultes

2022-2023

## Info inscriptions

### DATES DES PERMANENCES D'INSCRIPTION :

- ▶ Au **QG CAP 33** (parking Séguinaud) :
  - mercredi 22 juin de 16h à 19h
- ▶ **Espace Michel Serres**
  - vendredi 24 juin de 16h à 19h
- ▶ Aux **Terrasses du Bousquet**
  - lundi 27 juin de 16h à 19h
- ▶ Au **forum des associations**
  - samedi 3 septembre de 14h à 17h

Puis sur prise de rendez-vous au 06 31 06 71 60

### À FOURNIR :

SE MUNIR DU **DOSSIER COMPLET (UN PAR PERSONNE)** POUR VALIDER L'INSCRIPTION :

- ❑ **Fiche d'inscription complétée** (au dos de cette page)
- ❑ **Certificat médical** (non contre-indication à la pratique sportive)
- ❑ **Attestation d'assurance responsabilité civile**
- ❑ **Paiement par :**  chèque (à l'ordre du Trésor Public)  
 espèces  
 chèques vacances

Somme à régler :

.....

## 14 activités proposées



### Gym douce

Exercices ludiques d'assouplissement et de renforcement musculaire



### Stretching

Assouplissement du corps, maîtrise de sa respiration et détente



### Aquagym

Gymnastique pratiquée dans l'eau



### Marche nordique

Marche avec bâtons - travail musculaire de l'ensemble du corps



### Pilates

Renforcement des muscles profonds et amélioration de la posture



### Randonnée

Randonnée pédestre de 3h de Bassens au Pont de Pierre, en passant par les parcs de la Rive Droite...



### Renforcement musculaire

Maintenir son capital santé par des exercices ludiques et variés



### Renf. musculaire posturo respiratoire

Renforcement des muscles profonds



### Tennis de table

Pratique loisir en simple ou en double



### Aqua cross

Travail de renforcement musculaire cardio sur des ateliers aquatiques



### Cardio dance

Chorégraphies sur des thèmes variés et dynamiques



### Cardio gym

Activités fitness et d'assouplissement s'enchaînant à une vitesse soutenue



### Cardio training

Enchaînement intense d'activités stimulant le système cardio-vasculaire



### Musculation

Travail de renforcement musculaire complet avec plusieurs appareils

INTENSITÉ DE L'EFFORT :



Faible



Modéré



Soutenu

Ville de Bassens

# PASS SPORTS

adultes

2022-2023

Ville de Bassens

Ne pas jeter sur la voie publique

Gironde LE DEPARTEMENT



Préfet de la Région Aquitaine

Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale d'Aquitaine

## Le Pass Sports, c'est quoi ?

### FONCTIONNEMENT :

- Du **lundi 12 septembre 2022 au vendredi 9 juin 2023** (hors vacances scolaires et jours fériés)
- Se munir d'une tenue adaptée

### OBJECTIFS :

- Garder une bonne forme physique
- Varier les activités sportives pratiquées
- Tisser des liens et rencontrer des personnes
- Adapter ses activités à ses possibilités

### ENCADREMENT :

- Intervenants diplômés
- Educateurs sportifs municipaux

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :  
**Service Vie Associative et Sportive**  
 Château des Griffons - 06 31 06 71 60  
 sebastien.lafougere@ville-bassens.fr

## Tarif et paiement

Pour une activité	Habitant bassenais	Habitant hors commune
<b>Adhésion</b>	20 €	45 €
<b>Période 1</b> 12/09/22 au 16/12/22	19 €	
<b>Période 2</b> 02/01/23 au 17/03/23	15,5 €	
<b>Période 3</b> 20/03/23 au 09/06/23	15,5 €	
<b>Total pour l'année</b>	70 €	95 €

- Paiement et engagement possibles au trimestre pour une ou plusieurs activités
- Possibilité de régler l'année en 3 fois (à chaque trimestre)
- Inscriptions en cours de trimestre : pas de tarif dégressif
- Remboursements possibles sur présentation d'un certificat médical de contre-indication sportive à l'année

## Programme des activités

Sous réserve du nombre d'inscriptions

### LUNDI

- 10h-11h : **Renf. musculaire**  
 11h15-12h : **Stretching / Mobilité**  
 13h30-17h : **Randonnée**  
 18h-19h : **Musculation (à partir de janvier)**

### MARDI

- 9h15-10h15 : **Gym douce**  
 18h45-19h45 : **Cardio dance (à partir de janvier)**

### MERCREDI

- 8h-9h : **Aqua cross** | Piscine Nelson Mandela  
 9h30-10h30 : **Pilates**  
 9h30-10h30 : **Cardio gym / cardio boxe**  
 11h15-12h15 : **Aquagym** | Piscine Nelson Mandela

### JEUDI

- 9h15-10h15 : **Gym douce**  
 9h15-10h15 et 10h45-11h45 : **Musculation**  
 13h30-14h30 : **Tennis de table (accès libre)**  
 18h45-19h45 : **Cardio training**  
 18h45-19h45 : **Renforcement musculaire posturo respiratoire** (renforcement des muscles profonds)

### VENDREDI

- 9h-11h : **Marche nordique**  
 9h30-10h30 : **Pilates**

## Fiche d'inscription 2022 / 2023

Mme, M .....

Adresse : .....

.....

Tél. : .....

e-mail : .....

Né(e) le ...../...../.....

- J'autorise la diffusion de photos et vidéos :  
 pour les publications municipales (bulletins, site web...)  
 sur Facebook et Instagram
- J'accepte d'être prévenu par SMS concernant les activités (en cas d'urgence ou de grève)

Signature

### ACTIVITÉS SPORTIVES CHOISIES (7 maximum) :

- Aquagym** : mercredi 11h15-12h15
- Aqua cross** : mercredi 8h-9h
- Cardio dance** : mardi 18h45-19h45
- Cardio gym** : mercredi 9h30-10h30
- Cardio training** : jeudi 18h45-19h45
- Gym douce** :  mardi 9h15-10h15  jeudi 9h15-10h15
- Marche nordique** : vendredi 9h-11h
- Musculation** :  
 lundi 18h-19h  jeudi 9h15-10h15  jeudi 10h45-11h45
- Pilates** :  mercredi 9h30-10h30  vendredi 9h30-10h30
- Randonnée** : lundi 13h30-17h
- Renforcement musculaire** : lundi 10h-11h
- Renforcement musculaire posturo respiratoire** :  
 jeudi 18h45-19h45
- Stretching** : lundi 11h15-12h
- Tennis de table** : jeudi 13h30-14h30

