



LOISIRS POUR TOUS & SPORT SANTE BIEN-ETRE

SEPTEMBRE - DECEMBRE
2024

MAISON POUR TOUS LEO LAGRANGE - PAU
Secteur Loisirs Pour Tous / Sport Santé Bien-Être
41, rue du Colonel Gloxin
64000 PAU



Hélène LANGLADE : 06.75.92.99.25
loisirspourtous@leolagrange-pau.fr
sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr



EVENEMENTS

DATES	DÉTAILS	INFOS COMPLEMENTAIRES TARIF
Lundi 02 sept	Réunion de rentrée secteur Loisirs Pour Tous : 17h	41 rue du Colonel Gloxin
Samedi 07 sept	Touskiflot 21ème édition	Du pont d'Espagne à Laroin
Jeudi 24 octobre	. Inauguration rucher 18h30 . Fête de l'Automne	. Stage rugby La Croix du Prince . 41 rue du Colonel Gloxin
Jeudi 19 déc.	Soirée Hivernale : Auberge Espagnole La MPT gère les boissons (apéritif, vin, sans alcool, café etc) et l'animation	Jurançon ou Laroin Participation de 5€ (adhérents) 6€ (non adhérents)



MARCHE PÉDESTRE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Tous les mardis Pas d'inscription	RDV 13h20 Un seul départ à 13h30 6€ (départ en minibus) 3€ (départ à pied)	Bénévoles MPT Léo Lagrange Pau	1er groupe : ~ 10-12 km 2ème groupe : ~ 6-8km Le paiement se fera avant le départ. Possibilité d'acheter des tickets. Penser à prendre des chaussures de recharge pour le retour en minibus

AEROMODELISME



DATES	DETAILS	ACCOMP.	TARIF
Samedi après-midi	Fabrication d'avions radiocommandés et planeurs en polystyrène extrudé et balsa. Public Jeunes Hors vacances scolaires	Bénévoles MPT Léo Lagrange Pau	70€ / trimestre

Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes activités physiques et sportives

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



DATES	DÉTAILS	TARIF
Lundi 11h00 - 12h00	Amélioration de la résistance musculaire. Périodes : septembre à décembre 2024 janvier à mars 2025 avril à juillet 2025	60€ / période



GYM D'ENTRETIEN

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mercredi 9h - 10h 10h - 11h	Tonification et assouplissement de l'ensemble du corps. Périodes : septembre à décembre 2024 janvier à mars 2025 avril à juillet 2025	60€ / période

PILATES



DATES	DÉTAILS	TARIF
Vendredi 9h - 10h	Amélioration de la souplesse et de la mobilité. Périodes : septembre à décembre 2024 janvier à mars 2025 avril à juillet 2025	60€ / période



VELO ASSISTE

DATES	DÉTAILS	TARIF
Samedis (journée) 28 septembre 19 octobre 16 novembre 7 décembre	Sorties en vélo musculaire (classique) ou en VAE (Vélo à Assistance Electrique) La location du VAE est à votre charge (possibilité à "Pyrène à vélo" 35€/journée)	9€, première sortie (au départ de Gloxin) 18 € pour les autres sorties (minibus)



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Judi 12 septembre	8H00 Kit à jour (72€/4 sorties)	Gérard G. Bénévole	Randonnée Lac d'Estaëns, vallée d'Aspe 8,6 km - 522 m de dénivelé Pique-nique individuel
Judi 26 septembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Guy M. Bénévole	Randonnée Les Fontaines de Moncaup 16 km - 420 m de dénivelé Pique-nique individuel
Judi 03 octobre	8H00 Kit à jour (72€/4 sorties)	Gérard G. Bénévole	Randonnée Le Cuyalar de Boué, vallée d'Aspe 8 km - 220 m de dénivelé Pique-nique individuel
Judi 17 octobre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties) + Supplément visite	Guy M. Bénévole	Randonnée / Visite Randonnée le matin Visite des Chais Doléris, à Lembeye Pique-nique individuel



Les départs sont prévus au siège social de l'association
et le transport se fait en minibus.

Les horaires sont modulables en fonction de la météo.
Penser à prendre des chaussures de rechange pour le minibus.



Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes les activités physiques et sportives



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Judi 07 novembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Nathalie Salariée	Randonnée Boucle au pied du massif des Arbailles, Kaskaborro, au départ d'Idaux-Mendy, 9,5 km, 250 m de dénivelé Pique-nique individuel
Judi 21 novembre	8H00 Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri Bénévole	Randonnée Tour des villages bas de Luz St-Sauveur 10 km, 300 m de dénivelé Pique-nique individuel
Judi 12 décembre	8H00 Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri Bénévole	Randonnée Sentier "du curé et du facteur" de Pierrefitte-Nestalas 11 km, 300 m de dénivelé Pique-nique individuel
Judi 19 décembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri Bénévole	Randonnée Lac de L'Arrêt-Darré, après Tarbes 10 km, 180 m de dénivelé Pique-nique individuel

Les départs sont prévus au siège social de l'association
et le transport se fait en minibus.

Les horaires sont modulables en fonction de la météo.
Penser à prendre des chaussures de rechange pour le minibus.



Adhésion annuelle et certificat médical obligatoires pour toutes les activités physiques et sportives



RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 15 septembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Bureau des Guides de la Vallée d'Ossau	Casque du Lhéris (Bagnères de Bigorre) 10km, +700m D Pique-nique individuel
Dimanche 29 septembre			Cap du pla de l'Estaque (Ardengost- vallée d'Aure) 9km, 650m D à l'écoute du brame du cerf Pique-nique individuel
Dimanche 13 octobre			Refuge d'Aoulihet (St Pé-de-Bigorre) 12km, 750m D Pique-nique individuel
Dimanche 27 octobre			Boucle d'Anéou / refuge Pombie / Caillou de Soques (avec petite navette) 10km, +450m et -800 m Pique-nique individuel

Ce programme de randonnées est établi à titre informatif, en vue de planifier l'organisation des sorties en montagne de l'association.

Aussi, chaque sortie est susceptible d'être modifiée à tout moment par l'accompagnateur, en concertation avec la responsable du secteur et la direction de la MPT Léo Lagrange.

Selon les conditions météorologiques et l'enneigement, les randonnées seront éventuellement adaptées pour le confort et la sécurité des participants.

Toute annulation de votre part après la date donnée, sera décomptée de votre kit (sauf par justificatif médical).

Les départs sont prévus au siège social de l'association et le transport se fait en minibus.

La mention "Montagne" doit être spécifiée sur votre certificat médical





RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 17 novembre	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Bureau des Guides de la Vallée d'Ossau	Boucle des Crêtes d'Andreyt au départ du Col d'Aubisque Vallée d'Ossau 10km, 400m dénivelé Pique-nique individuel
Dimanche 1er décembre			Col et Cabanne d'Andorre (en aller-retour) Val d'Azun 10km, 500m D Pique-nique individuel
Dimanche 08 décembre			Mont de Gez Val d'Azun 10km, 650m D Pique-nique individuel
Dimanche 22 décembre			Randonnée au départ du plateau de Castet - itinéraire selon enneigement (Sésérite, Deus Coigt etc) 10km, 500m Pique-nique individuel

Ce programme de randonnées est établi à titre informatif, en vue de planifier l'organisation des sorties en montagne de l'association.

Aussi, chaque sortie est susceptible d'être modifiée à tout moment par l'accompagnateur, en concertation avec la responsable du secteur et la direction de la MPT Léo Lagrange.

Selon les conditions météorologiques et l'enneigement, les randonnées seront éventuellement adaptées pour le confort et la sécurité des participants.

Toute annulation de votre part après la date donnée, sera décomptée de votre kit (sauf par justificatif médical).

Les départs sont prévus au siège social de l'association et le transport se fait en minibus.

La mention "Montagne" doit être spécifiée sur votre certificat médical





ATELIER MOSAÏQUE

DATES	DÉPARTS	ACCOMP.	TARIF
Mardi 9h - 12h 14h - 17h	Activité créative permettant la découverte des différentes techniques, matériaux, supports et styles..	Bénévoles : Martine G. Dominique M.	45€ / an
Jeudi 14h - 17h	Apporter son matériel ou son support de création.		

ATELIER TRICOT / COUTURE / CROCHET



DATES	DETAILS	ACCOMP.	TARIF
Mercredi 14h - 17h	Activité créative permettant la découverte des différentes techniques, matériaux, supports et styles.. Apporter sa machine et son matériel	Bénévole Simone P.	30€ / an



COURS DE COUTURE

DATES	DÉTAILS	ACCOMP.	TARIF
<u>Jeudi de 9h - 12h</u> 19 septembre - 3 octobre 7 novembre - 5 décembre	Création de vêtements et accessoires avec patrons. Apporter sa machine et son matériel.	Bénévole Françoise P.	40€ /4 cours
<u>Vendredi de 9h - 12h</u> 20 septembre - 4 octobre 8 novembre - 6 décembre	2 groupes de niveaux		



COURS D'ANGLAIS

DATES	DETAILS	TARIF
Lundi 9h20 - 10h20	Cours niveau débutant 2 (« anciens élèves »)	60€ /trimestre
Lundi 10h30 - 11h30	Cours niveau débutant 1	
Mardi 14h - 15h	Cours niveau intermédiaire 2 (« anciens élèves »)	
Mardi 15h - 16h	Cours niveau intermédiaire 1	

Le trimestre comprend 10 séances (les jours fériés ne sont pas rattrapés).

REFLEXOLOGIE



DATES	DETAILS	INFOS
Sur rdv téléphonique	Appuis sur des zones déterminées, permettant d'interagir au niveau du désagrément de santé tout en réharmonisant l'ensemble de l'organisme.	17€ / séance 4 séances max. à Léo Lagrange

Adhésion annuelle obligatoire

Si vous souhaitez continuer à recevoir les informations importantes concernant la MPT Léo Lagrange Pau, surtout ne vous désinscrivez pas de la Newsletter « La Lettre de Léo » ainsi que des mails envoyés par loisirsourtous@leolagrange-pau.fr



SEJOURS 2025

déjà programmés

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
Mercredi 23 au Samedi 26 avril 2025	Séjour au coeur de la Haute Vallée de l'Aude, "entre gorges et châteaux" 17 personnes	Nathalie Salariée	Tarif : 400€/pers Assurance annulation : 26€/pers Hôtel 3*** en pension complète Visites guidées Transport en minibus Accompagnement



Adhésion à l'association obligatoire

La Maison Pour Tous Léo Lagrange est labellisée « Maison Sport Santé » (MSS) depuis 2021 et agréée depuis 2023.

Elle s'adresse à des personnes en bonne santé qui souhaitent (re)prendre une activité physique et sportive avec un accompagnement, ainsi qu'à des personnes souffrant de maladies chroniques (ALD ou non) nécessitant, sur prescription médicale, une activité physique adaptée (APA), sécurisée et encadrée par des professionnels formés.

En Nouvelle-Aquitaine, le « Dispositif PEPS » (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé), permet de favoriser cette pratique d'activité physique sur prescription médicale dans les meilleures conditions.

Qui peut prescrire ?

Tout médecin en exercice : généraliste, spécialiste, traitant ou non, sans prérequis de formation complémentaire.

Quelle orientation ? Les différents types d'offres

- Pratique Encadrée « Déclic » : activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives ou porteuses de pathologies chroniques à faible facteur de risque et avec des limitations fonctionnelles minimales.
- Pratique Encadrée « Elan » : activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives ou porteuses de pathologies chroniques très éloignées de toute activité physique, avec des facteurs de risques et des limitations fonctionnelles jusqu'à modérées.
- Atelier « Passerelle » : reconditionnement à l'effort (programme d'APA de 3 mois).

Plus d'informations auprès d'Hélène LANGLADE au 06-75-92-99-25
ou à l'adresse : sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr

Un partenariat entre la MPT et la mutuelle locale Mutami vous permet de bénéficier de couvertures santé à tarif préférentiel disposant de forfaits « sport sur ordonnance ».

N'hésitez pas à contacter MUTAMI,
3 cours Bosquet, 64000 PAU

Tél : 05 59 62 94 10 / Mail : pau@mutami.fr

Communication MPT Léo Lagrange Pau



Facebook – mpt leo lagrange pau

Instagram – leolagrangepau

LinkedIn – mpt Léo Lagrange Pau

YouTube – LeolagrangePau



Site internet – Léo Lagrange Pau

Si vous souhaitez continuer à recevoir les informations importantes concernant la MPT Léo Lagrange Pau, surtout ne vous désinscrivez pas de la Newsletter « La Lettre de Léo » et des mails envoyés par loisirsourtous@leolagrange-pau.fr

Au plaisir de vous retrouver !



REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA

Ne pas jeter sur la voie publique – N° Siret: 326 047 53700021