



LOISIRS POUR TOUS & SPORT SANTE BIEN-ETRE

JANVIER - MARS
2025

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
Mardi 07 janvier	17h00 Réunion présentation UnisCité (aide numérique, ...) 17h30 Galette des rois	41 rue du Colonel Gloxin Gratuit
Jeudi 16 janvier	. Balade . Repas Poule au pot . Visite du Chais Doléris	Gayon et Lembeye 41€ : sortie+ repas + visite du Chais
Mardi 4 février	17h Concours de crêpes après la marche	41 rue du Colonel Gloxin Participation de tous



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 rechange 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	Complet



GYM D'ENTRETIEN

DATES	DÉTAILS	TARIF
Mercredi 9h - 10h 10h - 11h	Tonification et assouplissement de l'ensemble du corps. Périodes : janvier à mars 2025 avril à juillet 2025	Complet
NOUVEAU 18h - 19h 19h - 20h		60€/période

PILATES



DATES	DÉTAILS	TARIF
Vendredi 9h - 10h 10h - 11h	Amélioration de la souplesse et de la mobilité. Périodes : janvier à mars 2025 avril à juillet 2025	Complet



VELO ASSISTE

DATES	DÉTAILS	TARIF
Samedis (journée) 11 janvier 08 février 08 mars	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)	Encadrement et sortie 9€ ou 18€ selon le lieu choisi (départ en minibus)



ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jedi 09 janvier	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Henri R. Bénévole	Randonnée sentier "du curé et du facteur" de Pierrefitte-Nestalas 11 km, 300 m de dénivelé Pique-nique individuel
Jedi 16 janvier	8H30 (pas compté dans le kit) 41€ : sortie + repas + visite Chais Inscription avant le 8 janvier	Guy M. Hélène	. Randonnée 5km, 120m dénivelé Possibilité d'une balade de 3km . Repas Poule au Pot "Aü Rey", à Gayon (bouillon, poule et légumes/riz, salade, fromage, dessert, vin et café) . Visite du Chais Doléris à Lembeye
Jedi 06 février	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties) Supplément visite 6€ Inscription avant le 31 janvier	Nathalie Salariée	. Visite guidée de la Réserve Naturelle du Marais d'Orx . Randonnée à Orx, circuit du moulin de Tey (7km, 72m dénivelé) Pique-nique individuel

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



Dans un soucis de sécurité et de responsabilité, l'effectif des
sorties escapades sera désormais limité à 17 personnes
+ l'accompagnateur



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
Jeudi 20 février	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties) Supplément visite à confirmer Inscription avant le 17 février		. Randonnée à Lasclaveries 11km800 . Visite du musée gallo-romain à Claracq Pique-nique individuel
Jeudi 13 mars	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Nathalie Salariée	Randonnée à Brassempouy 8km, 120m dénivelé ou 10,5km, 150m dénivelé (suivant le groupe et les conditions météorologiques) Pique-nique individuel
Jeudi 27 mars	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Gérard G. Bénévole	. Randonnée à Monein ~ 10km . Visite de l'église de Monein Pique-nique individuel

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

**Dans un soucis de sécurité et de responsabilité, l'effectif des
sorties escapades sera désormais limité à 17 personnes
+ l'accompagnateur**





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 19 janvier	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	José G.	Randonnée Raquettes / Cabane Las Bordes Au départ du Bénou, après le quartier des granges de Baymouras, montée dans la belle hêtraie sapinière de ce versant nord avant de rejoindre au gré de plusieurs clairières, les estives de Las Bordes au pied du Rocher d'Aran.  10km, 450m D Pique-nique individuel
Dimanche 02 février		Xavi L.	Randonnée sèche / Boucle de Bedous et Accous par le sommet du Poey Au départ de Bedous, une boucle pour parcourir les jolis hameaux de Jouers et Orcun en passant par le village d'Accous. 10km, 300m D Pique-nique individuel
Dimanche 16 février		José G.	Randonnée Raquettes / Soum de Dabant Aygues Au départ de la station du Hautacam, une randonnée facile en crête (large) pour apprécier ce joli balcon sur la vallée des gaves et le val d'Azun.  9km, 250m D Pique-nique individuel



RANDONNÉES EN MONTAGNE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 02 mars	8H30 Kit à jour (72€/4 sorties)	Xavi L. Bureau Montagne de la Vallée d'Ossau	Randonnée sèche - La boucle du Piémont Ossalois Au départ de Buzy, prendre un peu de hauteur sur les collines des villages à l'entrée de la vallée d'Ossau. Le paysage s'ouvre au fil des pas pour offrir un panorama inhabituel sur les sommets ossalois. 10 à 12km, 300m D Pique-nique individuel
Dimanche 23 mars		José G.	Randonnée Raquettes / Port-Vieux de Sallent et vallon de Peyrelue Une randonnée pour jouer à saute- frontières pour comprendre les relations fortes qu'ont noué les habitants des deux vallées. Des paysages de hautes montagnes !  7km, 300m D 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 le vendredi, 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> 09 janvier 06 février - 13 mars	Création de vêtements et accessoires avec patrons. Apporter sa machine et son matériel.	Bénévole Françoise P.	30€ 3 cours
<u>Vendredi de 9h - 12h</u> 10 janvier 7 février - 14 mars	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/an à Léo Lagrange

Adhésion annuelle obligatoire

INFORMATIONS

Adhésion annuelle :

- Individuelle 25€ (8€ si le Quotient Familial est inférieur à 750, sur justificatif)
- Couple 40€

Conditions de paiements :

Possibilité de payer les activités en plusieurs fois. Les chèques doivent être cependant tous fournis lors du premier règlement, en précisant les dates d'encaissement.



SEJOURS 2025

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
Mercredi 23 au Samedi 26 avril	Séjour au coeur de la Haute Vallée de l'Aude, "entre gorges et châteaux" Il reste 3 places	Nathalie Salariée	Tarif : 400€/pers Assurance annulation : 26€/pers Hôtel 3*** en pension complète Visites guidées Transport en minibus Accompagnement
Possibilité de s'inscrire dès à présent			

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
Lundi 02 au Vendredi 06 juin	Séjour vélo Canal du Midi 7 personnes	Jacques Bénévole	Tarif : 550€/pers Assurance annulation : 33€/pers Pension complète Possibilité location VAE (135€/5 jours)
Lundi 15 au Vendredi 19 septembre	Séjour 2 projets possibles : Portugal ou Dordogne selon les possibilités 17 personnes	Hélène Salariée	Les informations vous seront communiquées ultérieurement Pension complète
Les conditions d'inscription vous seront envoyées ultérieurement			



Adhésion à l'association obligatoire

La Maison Pour Tous Léo Lagrange est labellisée « Maison Sport Santé » (MSS) depuis 2021 et habilitée 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 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 loisirspourtous@leolagrange-pau.fr



Au plaisir de vous retrouver !