



# LOISIRS POUR TOUS & SPORT SANTE BIEN-ETRE

AVRIL - JUILLET  
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 27 mai	Assemblée Générale Ordinaire de la MPT Léo Lagrange Pau, à 17h30	Ecole Primaire Léon Say 3 rue Jacques Terrier
Jeudi 03 juillet	Sortie fin de saison secteurs Loisirs Pour Tous et Sport Santé (plus d'infos à la page "Escapades")	
Vendredi 04 juillet	"Musicaléo" Concerts (Groupes / artistes) à partir de 18h30	41 rue du Colonel Gloxin Concerts gratuits Restauration sur place



## MARCHE PÉDESTRE

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Tous les mardis  Pas d'inscription	<b>RDV 13h20</b> Un seul départ à 13h30  <b>6€ (départ en minibus)</b> <b>3€ (départ à pied)</b>	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	<b>70€ / trimestre</b>

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
<b>NOUVEAU</b> 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	9h - 10h Complet  60€/période




# VELO ASSISTE

DATES	DÉTAILS	TARIF
Samedis (1/2 journée ou journée) 05 avril 24 mai 12 juillet	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 possible en minibus)



# ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Jeudi 03 avril	8H30  Kit à jour (72€/4 sorties)  Supplément 21€ (matériel fourni)	Hélène  Salariée	 Terra Aventura Partez à la découverte, en jouant, de la ville d'Oloron Ste-Marie Parcours de 5km ; ⚠ Escaliers ++  Fabrication de nichoirs avec un artisan "Faîtes pour elles", à Accous  Pique-nique individuel
Jeudi 17 avril	8H30  Kit à jour (72€/4 sorties)	Gérard  Bénévole	Randonnées et visite  Balade au lac de Biron (3,600km) Visite Atelier Tissage Moutet 10H30 Balade centre-ville d'Orthez et Lac du Grecq (6km)  Pique-nique individuel
Jeudi 15 mai	8H30  Kit à jour (72€/4 sorties)	Gérard  Bénévole	Randonnée et visite  Randonnée aux Eaux-Bonnes 8km, 400m de dénivelé Visite de la Miellerie de la Montagne Verte (Aas)  Pique-nique individuel
Jeudi 22 mai	8H30  Kit à jour (72€/4 sorties)	Nathalie  Salariée	Randonnée Matin : 8 km et 140 m de dénivelé autour du village d'Espelette Après-midi: direction Ixassou en minibus, balade jusqu'au Pas de Roland en longeant la Nive, 3 km, (A/R).  Pique-nique individuel



# ESCAPADES

DATES	DÉPARTS TARIFS	ACCOMP.	DÉTAILS
Dimanche 1er juin	8H30  Kit à jour (72€/4 sorties)  Supplément 28€	Jacques  Bénévole	Fête de l'Oignon à Trébons (65)  Marche 10km Repas (menu pas encore connu) Thé dansant
Jeudi 05 juin	8H30  Kit à jour (72€/4 sorties)	Hélène  Salariée	Randonnée à Arette  1 boucle le matin 1 boucle l'après-midi Parcours de 8km  Pique-nique individuel
Jeudi 26 juin	8H00  Kit à jour (72€/4 sorties)  Location vélo à votre charge 35€/journée	Henri Jacques  Bénévoles	Randonnée Marche/Vélo Lac de Soustons Marche : Circuit du pont du loup à Azur 11,5km (tout plat et à l'ombre) Vélo : Tour du lac 40km (tout plat, sur pistes cyclables)  Pique-nique individuel
Jeudi 03 juillet	8H00  Kit à jour (72€/4 sorties)  Supplément 20€	Hélène  Salariée  Nathalie  Bénévole	Sortie fin de saison  10h : Excursion en barque à la découverte du Courant d'Huchet, site classé Réserve Naturelle. Après-midi : Balade au bord du Courant d'Huchet  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 13 avril	8H30  Kit à jour (72€/4 sorties)	Bureau Montagne de la Vallée d'Ossau	Randonnée  Pic de Listo, Vallée d'Ossau 8km, 500m D  Pique-nique individuel
Dimanche 27 avril			José  Pique-nique individuel
Dimanche 18 mai			Xavi  Pique-nique individuel
Dimanche 25 mai			José  Pique-nique individuel

Ce programme de randonnées est établi à titre informatif.

Toute annulation de votre part après le vendredi midi 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 15 juin	8H30  Kit à jour (72€/4 sorties)	Xavi	Randonnée  Cabane de Besse, Vallée d'Aspe 11km, 720m D  Pique-nique individuel
Dimanche 22 juin		Bureau Montagne de la Vallée d'Ossau  José	Randonnée  Lac d'Ilhéou, Vallée du Lys - Cauterets 11km, 650m D  Pique-nique individuel
Dimanche 06 juillet		José	Randonnée  Montagne de Banasse, Vallée d'Aspe 13km, 720m D  Pique-nique individuel
Dimanche 20 juillet	En attente de confirmation		

Ce programme de randonnées est établi à titre informatif.

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.



Toute annulation de votre part après le vendredi midi 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> 03 avril - 15 mai 05 juin - 26 juin	Création de vêtements et accessoires avec patrons. Apporter sa machine et son matériel.	Bénévole  Françoise P.	40€
<u>Vendredi de 9h - 12h</u>  4 avril - 16 mai 6 juin - 4 juillet	2 groupes de niveaux		4 cours





# COURS D'ANGLAIS

DATES	DETAILS	INFOS
Lundi / Mardi	Cours niveau Débutant et Intermédiaire	Complet

## 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. <b>Adhésion annuelle obligatoire</b>	17€ / séance 4 séances/an à Léo Lagrange



## JOURNAL CREATIF

DATES	DETAILS	INFOS
Sur rdv téléphonique	Approche ludique et bienveillante pour explorer ses émotions. Espace personnel d'exploration pour déposer ses ressentis, libérer son imagination et comprendre son fonctionnement intérieur. <b>Adhésion annuelle obligatoire</b>	20€ / séance 4 séances/an à Léo Lagrange

## 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 dans l'Aude  17 personnes	Nathalie  Salariée	Complet

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
02 au 06 juin  09 au 13 juin	Séjour vélo Canal du Midi  2x 7 personnes	Jacques  Bénévole	Complet

DATES	DESTINATION	ACCOMP.	INFORMATIONS
Jeudi 10 au Vendredi 11 juillet	Séjour surprise  17 personnes	Hélène	Les informations vous seront communiquées ultérieurement
Lundi 15 au Vendredi 19 septembre	Séjour en Dordogne  17 personnes	Salariée	

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](mailto: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](mailto: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](mailto:loisirspourtous@leolagrange-pau.fr)



Au plaisir de vous retrouver !