

NOS ACTIVITES

Gymnastique douce, Stretching, Réveil musculaire, Pilates,

Relaxation, Sophrologie, Fit Danse, Yoga, Aquagym

Marche, Marche nordique, Sorties Découvertes, Randonnée

MODALITES DES ACTIVITES

Les activités sont assurées de Septembre à Juin

Pas d'AQUAGYM pendant les vacances scolaires

L'adhérent doit s'acquitter obligatoirement du montant de l'adhésion annuelle

Le montant de l'adhésion et des activités choisies sont non remboursables

L'adhésion seule donne droit aux sorties découvertes

Pour les activités aquatiques :

carte de piscine nécessaire . coût 20€ pour 10 entrées + 2 gratuites
achat de la carte auprès de la trésorière .

Adresse des activités :

M D A 4 bis quai de l'Adour
FOULD rue de Broglie
Piscine Tournesol 1 rue Maryse Bastié



TARBES CLUB ADOUR LOISIRS

Site internet www.tarbesadourloisirs.fr

adresse : M D A 4 bis quai de l'adour TARBES

renseignements au 06 28 34 18 34 ou 06 12 30 20 09

Permanence tous les lundis à la M D A de 10h à 11h30



BULLETIN D'ADHESION Saison 2026-2027

Site internet : www.tarbesadourloisirs.fr
Adresse : M.D.A 4 bis quai de l'adour 65000 TARBES

Téléphone
06 12 30 20 09
06 28 34 18 34

		Coût de l'activité	30€ + votre choix
ADHESION AU CLUB (obligatoire)	La carte d'adhésion vous permet de vous inscrire pour les sorties		
MARCHE		30 €	
MARCHE NORDIQUE (Bâtons spéciaux)		100 €	
GYMNASTIQUE AQUATIQUE AQUAJOGGING (Bonnet et carte de piscine obligatoire)		90 €	
GYMNASTIQUE MDA /FOULD Pilates , Gymnastique douce, Stretching , Réveil musculaire, Relaxation, Sophrologie		105 €	
FIT DANSE		50 €	
YOGA		60 €	
TOTAL			

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h à 10h (MDA) STRETCH avec Morgane ☐	9h30 à 10h30 (FOULD) GYM DOUCE PILATES avec Morgane ☐	9h30 à 10h30 (MDA) REVEIL MUSCULAIRE avec Karine ☐	9h à 10h (MDA) REVEIL MUSCULAIRE avec Karine ☐	9H à 10h (MDA) YOGA avec Morgane ☐
10h à 11h (MDA) GYM DOUCE avec Morgane ☐	10h45 à 11h45 (FOULD) GYM DOUCE PILATES avec Mathilde ☐	10h30 à 11h30 (MDA) PILATES avec Karine ☐	10h à 11h (MDA) PILATES avec Karine ☐	10H15 à 11h15 (MDA)) PILATES avec Céline ☐
		10h15 à 11h45 MARCHE NORDIQUE Débutants avec Jasmine		11h15 à 12h (MDA) RELAXATION avec Céline ☐
		13h à 14h (Tournesol) AQUAJOGGING ☐ AQUAGYM ☐		13h45 à 15h45 MARCHE 16H15 à 17H15 MARCHE SANTE avec Lilian
14h à 15h (MDA) FIT DANSE avec Mathilde ☐	14h à 15h (MDA) GYM DOUCE avec Amandine ☐		14h à 15h (MDA) STRETCH avec Céline ☐	14h15 à 15h (MDA) GYM DOUCE avec Céline ☐
15h à 16h (MDA) FIT DANSE avec Mathilde ☐	15h à 16h (MDA) PILATES avec Amandine ☐		15h à 16h (MDA) GYM DOUCE avec Céline ☐	15h à 15h45 (MDA) SOPHROLOGIE avec Céline ☐
15h à 17h MARCHE NORDIQUE avec Jasmine	16h à 17h (MDA) PILATES avec Amandine ☐		16h à 17h (MDA) STRETCH avec Céline ☐	15h à 17h MARCHE NORDIQUE avec Jasmine
				16h30 à 17h30 (Tournesol) AQUAJOGGING ☐ AQUAGYM ☐
	17h30 à 18h30 (Tournesol) AQUAJOGGING ☐ AQUAGYM ☐			17H30 à 18H30 (Tournesol) AQUAJOGGING ☐ AQUAGYM ☐