



# SPORTS POUR TOUS SEBAZAC

## Programme 1<sup>ème</sup> trimestre 2024 / 2025

### GYM/FITNESS

Reprise des activités le lundi 16 septembre.

**Lundi :** 18h00- 19h00 Gym douce: Cindy  
19h15 – 20h15 Fitcardio : Lucie

**Mardi :** 18h30 – 19h30 QI GONG : Jean-Marc

**Mercredi :** 17h30 - 18h30 Stretching : Marie Claude  
18h30 - 19h30 Stretching : Marie Claude

**Jedi :** 9h00 - 10h00 Renforcement musculaire : Rémi

**A partir du 23 septembre :** Séance d'éveil corporel pour les 3 à 6 ans à la Doline animée par Cindy

Vous devez vous munir de baskets, d'une bouteille d'eau, et de votre tapis personnel. Le club peut vous prêter un tapis pour la saison contre une caution de 30,00€.

#### Activité du 1<sup>er</sup> trimestre :

Nous avons plusieurs propositions, nous vous tiendrons au courant ultérieurement.

### RANDONNEE

Reprise des randos le mardi 10 septembre

#### Mardi :

1 seule rando le mardi, marche tonique environ entre 9 et 10km, durée 2h30 – 3h00 départ 13h45

**Vendredi** départ à 9h retour vers 11h / 11h30 marche douce, environ 7km

Tous les départs ont lieu du parking du stade.

Des chaussures de marche sont indispensables ainsi que des chaussures de rechange pour le retour (déplacement en covoiturage).

Penser à prendre de l'eau , un chapeau et un vêtement de pluie selon météo.

Animateurs : Claudette CERESO, Claudine GRIFFOULLIERE, Jean FABRE, Bernard FALGAYRAT, Jean-Paul ROUQUIER Catherine MOREAU et Christiane VIGUIÉ, Christian TERRASSOUX, Marie-Cécile GUILLEMOT, Michael LAPOUGE.

Il n'y aura pas de rando pendant les vacances scolaires.

Le programme des randos du 1<sup>er</sup> trimestre avec le nom des animateurs et leur numéro de téléphone va être transmis prochainement par courriel.

2 randos à la journée de prévues

- Espalion - Estaing - le 17 Septembre, restau à Estaing, visite du château de Cabresbine, et d'une miellerie.
- Bruéjouis et ses environs le 19 novembre à la journée restaurant aux Planques.

Même si vous ne vous sentez pas capable de mener une rando, vous pouvez faire équipe avec 1 des accompagnateurs-trices, pour guider un parcours que vous connaissez.

## **INSCRIPTIONS ET TARIFS**

### **Gym/fitness :**

Pour les adhérents de la commune :

- 80 € pour 1 cours
- 100 € pour 2 cours
- 120 € pour 3 et plus

Pour les adhérents hors commune :

- 100 € pour 1 cours
- 120 € pour 2 cours
- 140 € pour 3 cours et plus

Eveil corporel 130,00 €

Le certificat médical n'est plus obligatoire pour la gym/fitness, il suffit de certifier avoir pris connaissance du questionnaire de santé.

Pendant les 15 premiers jours, les cours seront ouverts à tous. Le jour des inscriptions il faudra se positionner sur les horaires choisis.

### **Rando :**

50€ pour 1 ou 2 randos / semaine

Comme pour la gym/fitness, le certificat médical n'est plus obligatoire pour la rando, il suffit de certifier avoir pris connaissance du questionnaire de santé. Par contre il reste obligatoire pour tout nouvel adhérent.

**Les inscriptions GYM et RANDO se feront le jeudi 03 octobre de 17h30 à 19h30 à la salle des associations.**

Les inscriptions seront prises exclusivement à cette date et aucune ne sera validée si les documents suivants ne sont pas fournis.

1. **un chèque** du montant de la cotisation correspondante à l'ordre de SPORTS POUR TOUS SEBAZAC. (pas de règlement en espèce).
2.  **votre adresse COURRIEL**  
ou  
**3 enveloppes timbrées à votre adresse**
3. **Uniquement pour la rando : Un certificat médical** si première licence, daté de moins de 6 mois, ou après une interruption de 2 saisons sportives ou plus.

Les communications du club se font principalement sur notre site Internet « Sports pour tous Sébazac », <https://club.sportspourtous.org/sebazac>, ainsi que par mail.

Certaines adresses mail peuvent être erronées, merci de le signaler à Jean-Paul ROUQUIER : [jprouquier@wanadoo.fr](mailto:jprouquier@wanadoo.fr)

Contact Evelyne PAGES : 06 72 39 62 50 ou [pages.evelyne@laposte.net](mailto:pages.evelyne@laposte.net).

Bonne rentrée Sportive !