

**Programme des activités 2015/2016**

• **Badminton**

Au Gymnase du CFA, zone Bastillac sud à Tarbes.

Tous les lundis soirs de 17h45 à 19h45

Contact : Valérie Barrère 06.13.57.13.66 / [valou.faure65@live.fr](mailto:valou.faure65@live.fr)

• **Rugbyflag**

Au Gymnase du Collège Victor Hugo à Tarbes

Tous les mardis de 18h30 à 20h.

Contact : Chantal Julian 06.65.25.61.16 / [julian.chantal65@gmail.com](mailto:julian.chantal65@gmail.com)

• **Golf**

Cours collectifs (4 à 8 pers.) d'initiation ou perfectionnement avec pro de golf.

Fréquences et dates définies suivant préférences de la majorité.

Tarif : 15 €/pers. p. 1h30, matériel fourni + accès practice et parcours avec prof.

Stages possibles sur 1 journée et/ou 1 week-end, plusieurs fois dans l'année.

Contact : Michèle Bénito 06.70.79.22.39 / [mb65000@gmail.com](mailto:mb65000@gmail.com)

• **Gym : Gainage, Equilibre, Sophrologie** **NOUVEAU** ↗

Elle vise à muscler le corps de façon harmonieuse, en douceur et en profondeur, en rectifiant les mauvaises postures et en restituant la vitalité physique.

L'attention est toujours focalisée sur le mouvement ou l'exercice pour le calquer sur la respiration. Les mouvements doivent être précis, fluides et maîtrisés en mettant la priorité sur la respiration qui doit toujours être continue. Durant ce travail postural on apprend à mieux se tenir, à libérer le stress physique et mental grâce au contrôle de la respiration.

Ferme Fould – rue de Broglie – Tarbes (quartier de l'Ormeau, derrière Leclerc)

Tous les lundis de 18h15 à 19h15

Contact : Isabelle Schaeffer 06.65.12.16.97 / [isana.schaeffer@gmail.com](mailto:isana.schaeffer@gmail.com)

• **Yoga**

Ferme Fould – rue de Broglie – Tarbes (quartier de l'Ormeau, derrière Leclerc)

Tous les mardis de 18h30 à 19h30.

Contact : Anne-Marie Anclade 06.81.57.93.91 / [annemarieanclade@orange.fr](mailto:annemarieanclade@orange.fr)

• **Sorties ou voyages culturels**

Activité proposée à tous les licenciés en fonction des disponibilités.

Contact : Monique Esquerré 06.50.90.65.88 / [monique.esquerre@free.fr](mailto:monique.esquerre@free.fr)

• **Randonnées montagne**

Programme et calendrier à consulter auprès du responsable

Contact : Serge Capdessus 06.10.32.01.20 [sergecapdessus@orange.fr](mailto:sergecapdessus@orange.fr)

• **Marche**

Circuit sur terrain plat, avec légers dénivelés, décidé d'un commun accord entre les pratiquants et la responsable de section.

Tous les mardis de 14h à 17h30. RV devant la MGEN de Tarbes

Contact : Anne-Marie Aspect 05.62.53.19.23 / [amanaspect@orange.fr](mailto:amanaspect@orange.fr)

• **Pelote**

Au Complexe de Pelote basque à Tarbes (face au collège P. Eluard, près piscine Tournesol)

Contactez rapidement le responsable pour qu'il puisse recenser le nombre de personnes intéressées et faire des propositions de créneaux horaires.

Contact : Fabrice Schaeffer 06.85.31.97.12 / [fabrice.schaeffer@orange.fr](mailto:fabrice.schaeffer@orange.fr)

<b>MONTANT ANNUEL (en euros) DES ACTIVITES PROPOSEES</b>				
(Cotisation+ Assurance + Fonctionnement comité + Participation aux frais)				
<b>Activité</b>	<b>Cot+Ass.</b>	<b>Fonc.Com.</b>	<b>Part. Frais</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Marche</b>	35	10	0	<b>45</b>
<b>Rando</b>	35	10	Selon sortie	<b>45</b>
<b>Golf</b>	35	10	coût stage	<b>45</b>
<b>Bad/Rugbyflag</b>	35	10	40	<b>85</b>
<b>Gym/Yoga/Pelote</b>	35	10	80	<b>125</b>
Cotis.+ Assurance p.membres associés = 42€/Jeunes,demand.emploi : 22€				
<b>NB: Règlement possible en 3 chèques à remettre dès l'inscription = 1er en sept : 45 € / les 2 autres chèques à répartir (nov/fev)</b>				

Nombreux avantages aux licenciés à partir des partenariats fédéraux : voyages, séjours VTF, réductions pour les golfeurs, tarifs préférentiels dans certains hôtels...

Consulter le site [www.2fopen.com](http://www.2fopen.com)