

TEMPS LIBRE DECOUVERTES

Rencontres, sports et cultures

Chers adhérents du Temps Libre,

Comme à l'accoutumé, nous souhaitons vous proposer quelques animations découvertes.

Elles viendront en complément de vos activités habituelles.

Vous trouverez ci-dessous celles qui sont proposées pour la période Hiver - Printemps.

*** Gym assise**

Mouvements doux réalisés sur une chaise, avec ou sans petit matériel, dans un but de renforcement musculaire, assouplissement, travail de l'équilibre et de la coordination. Prévoir une tenue adaptée et un tapis de sol.

Date : Mardi 23 janvier 2024

Heure : 14h00 à 15h00

Lieu : Salle Pessac Bourg 28 avenue Roger Cohé

Tarif : 5€

La séance est limitée à 20 personnes

*** Balade de Cenon (Paysage et visage de Palmer)**

Quartier étonnant et pluriel, entre verdure et horizontalité, cette balade saura vous faire traverser les âges, des anciens domaines viticoles jusqu'au Cenon de demain : une mosaïque de communautés, des panoramas surprenants, un secteur associatif dynamique. De Palmer à la Morlette, suivez les pas de notre éclaireur urbain. Venez marcher sur la colline et prendre de la hauteur... pour découvrir un Palmer méconnu !

Date : Jeudi 18 janvier 2024

Heure : 14h30 à 16h00

Lieu de rendez-vous : Arrêt du Tram A « Palmer »

Tarif : 15€

Découverte limitée à 12 personnes

*** Mini conférence « Comment peut-on sauver les fonds marins »**

Débat animé par Benoit SAUTOUR enseignant-chercheur Université Bordeaux spécialiste en écologie et biochimie des systèmes côtiers.

Date : Vendredi 02 février 2024

Heures : 14h30 à 16h00

Lieu : Salon VIP Bellegrave

Tarif : 7€

*** Pour les personnes non adhérentes à l'Office du Sport tarif : 10€ (seulement pour cette découverte)**

Découverte limitée à 30 personnes

*** Renfo / Danse**

L'alliance de deux passions, la danse et la musculation.

Sur des musiques du monde nous voyagerons avec de la salsa, l'afro, de la bachata, de la samba et bien plus encore.

Nous ferons des enchaînements de pas de danses spécifiques sur la musique du pays, et allier avec des mouvements de fitness ce qui permet de renforcer, tonifier, stimuler la coordination et la créativité.

Date : Jeudi 14 mars 2024

Heures : 14h00 à 15h00

Lieu : Salle André Nègre

Tarif : 5€

La séance est limitée à 30 personnes

*** Swisball**

Exercices de Pilates, renforcement et équilibre sur de gros ballons.

Date : Jeudi 11 avril 2024

Heures : 14h00 à 15h00

Lieu : Salle de boxe de Bellegrave

Tarif : 8€

La séance est limitée à 14 personnes, une nouvelle session sera proposée pour les personnes en liste d'attente.

COUPON REPONSE

Nom & Prénom :

Je suis intéressé(e) par :

Gym assise	Balade de Cenon Paysage et visage de Palmer	Mini conférence « Comment peut- on sauver les fonds marins »	Renfo / Danse	Swisball
Mardi 23 janvier 2024	Jeudi 18 janvier 2024	Vendredi 02 février 2024	Jeudi 14 mars 2024	Jeudi 11 avril 2024
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarif 5€	Tarif 15€	Tarif 7€	Tarif 5€	Tarif 8€

(Cochez les cases des découvertes choisies)

Ci-joint règlement par chèque de :€uros à l'ordre de : **O.D.S. Pessac**

(Les inscriptions seront seulement enregistrées à la réception du paiement)

Attention : Places limitées !!

Pas de remboursement en cas d'absence à l'une des découvertes

Office du Sport Château de Bellegrave – avenue du colonel Jacqui – 33600 PESSAC

Téléphone : 05 56 45 15 65 - Email : secretariat@officedusport-pessac.fr