

## Dates

A partir du 20 septembre 2010,  
toute l'année hors vacances scolaires.  
(Inscription à partir du 28 juin 2010)

## Lieux

Dans les installations sportives de Pessac ;  
des Echoppes jusqu'à Romainville

## Adhésion

- >> 135 € / an pour les 3 premières activités  
+ 12 € / activité pour les suivantes
- >> Pour les couples, 10% de remise  
à l'un des conjoints
- >> Possibilité d'attribution d'une aide  
au profit des revenus limités.

## Renseignements et inscriptions

O.M.S.  
Château de Bellegrave  
av. du colonel Jacqui  
33600 Pessac  
Tél. 05 56 45 15 65  
E-mail : [contact@oms-pessac.com](mailto:contact@oms-pessac.com)  
Site : [www.oms-pessac.com](http://www.oms-pessac.com)

Heures d'ouverture :  
Lundi au jeudi : 9 h à 17 h 45  
Vendredi : 9 h à 16 h 45

**Aucune inscription ne sera prise  
sans certificat médical précisant  
les activités pratiquées**



# Temps Libre

Programme d'activités  
2010 - 2011

Vous avez  
entre 20 et 99 ans ?

Vous souhaitez  
vous entretenir ?

Vous avez du temps  
disponible ?



## Renseignements et inscriptions :

O.M.S. - 05 56 45 15 65  
Château de Bellegrave, av. du Colonel Jacqui - Pessac  
Lundi au jeudi : 9 h à 17 h 45 - Vendredi : 9 h à 16 h 45  
E-mail : [contact@oms-pessac.com](mailto:contact@oms-pessac.com) / Site : [www.oms-pessac.com](http://www.oms-pessac.com)





L'Office Municipal du Sport, l'O.M.S., propose une variété d'activités physiques pour les adultes, dans la journée.

Elles sont encadrées par des animateurs diplômés d'un Brevet d'Etat qui adaptent les activités, pour les rendre accessibles à tous, dans un esprit de loisir et de convivialité.

L'adhésion permet de pratiquer autant d'activités différentes que vous souhaitez !

Le but est de permettre à chacun de s'entretenir suivant ses envies et son niveau.

L'éventail est assez large puisqu'il offre aussi bien des activités "dites douces" que des activités "dynamiques", ainsi chacun peut y trouver son agrément.

# Les activités Temps Libre

*Vous pourrez choisir entre des activités d'entretien et des activités sportives...*

	matin	après-midi
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇8h45 : Volley ball</li> <li>◇9h - 10h - 11h : Gym d'entretien</li> <li>◇9h15 - 10h15 - 11h15 : Yoga</li> <li>◇11h : Etirement du dos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇14h : Marche</li> <li>◇14h15 : Gym d'entretien</li> </ul>
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇8h15 -9h : Aquagym</li> <li>◇9h -10h : Gym d'entretien</li> <li>◇10h - 11h : Etirement du dos</li> <li>◇9h - 10h - 11h : Gymnastique douce A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇13h15 : Aquagym</li> <li>◇14h - 15h : Golf* débutant</li> <li>◇14h - 15h15 : Tennis</li> <li>◇14h : Vélo (allure modérée)</li> </ul>
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇9h45 - 10h30 : Aquagym</li> <li>◇8h45 - 10h - 11h15 : Badminton</li> <li>◇8h45 - 10h30 : Renforcement musculaire</li> <li>◇9h45 - 11h30 : Stretch (étirements)</li> <li>◇10h30 : Sophrologie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇13h15 : Aquagym</li> <li>◇13h30 : Yoga</li> <li>◇14h : Golf*</li> <li>◇14h : Vélo</li> <li>◇14h30 : Renforcement musculaire</li> <li>◇15h30 : Stretch</li> <li>◇17h15 : Multi-danses (salsa, rock, cha-cha-cha etc)</li> </ul>
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇8h45 - 10h30 : Renforcement musculaire</li> <li>◇9h45 - 11h30 : Stretch (étirements)</li> <li>◇10h - 10h30 : Gymnastique douce B</li> <li>◇11h : Gymnastique adaptée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇14h : Golf*</li> <li>◇14h : Marche nordique</li> </ul>

CE PROGRAMME POURRAIT ÊTRE MODIFIÉ EN FONCTION DES DISPONIBILITÉS

L'heure indiquée correspond au début du cours.  
Chaque activité ne pourra se pratiquer qu'une fois par semaine.  
Lors de l'inscription, veuillez à bien préciser le créneau retenu.

\* L'activité Golf se pratique sur des terrains de sport.