### **Tarifs**

### Adhésion obligatoire : 18 €

Basket (seniors)	120 €
Basket (autres catégories)	100 €
Cannage	34 €
Éveil de l'enfant	84 €
Gym Aquatique	110€
Gym Détente	110€
Gym TAO – Relaxation	130 €
Informatique (par module)	40 €
Maintien en forme	110 €
Pilates	130 €
Randonnée	26 €
Sport Santé Senior	110 €
Yoga	130 €

Certificat médical obligatoire pour valider toute inscription à une nouvelle activité sportive adulte et basket.

> Pass' Loisirs CAF, Coupons sports et Chèques-Vacances acceptés.



Dates de reprise des activités sous réserve d'adaptation aux règles sanitaires en vigueur.



# ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE



16 rue Masse 45000 Orléans

02.38.43.33.00 02.38.61.17.27 (Basket seulement)

www.pblaorleans.fr

pblaorleans@gmail.com

Saison 2021 - 2022





11 septembre 2021 : Portes ouvertes « Éveil » aux P.B.L.A. de 15h à 17h

26 septembre 2021 : Marche Habitat et Humanisme / P.B.L.A.

8 janvier 2022 : Assemblée Générale P.B.L.A.



# **Activités Sportives pour adultes**



Mardi de 18h30 à 19h30 ou Mercredi de 9h30 à 10h30. À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse. À partir du 14 septembre 2021.

#### Maintien en forme

Lundi de 16h à 17h ou Mercredi de 10h45 à 11h45. À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse. À partir du 13 septembre 2021.

### Yoga

Jeudi de 17h30 à 18h30. Au gymnase Fouillade, rue Jean Bouin. À partir du 16 septembre 2021.

#### **Pilates**

Vendredi de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30. À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse. À partir du 17 septembre 2021.

### Aqua-Gym

Lundi de 10h15 à 11h05 ou de 11h10 à 12h ou de 18h45 à 19h35 ou Vendredi de 11h30 à 12h20 ou de 12h25 à 13h15. À la piscine Fouillade, rue Jean Bouin. À partir du 13 septembre 2021.

## Sport Santé Senior

Vendredi de 10h45 à 11h45. À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse. À partir du 17 septembre 2021.

# Gym TAO - Relaxation

Mercredi de 16h à 17h ou de 17h à 18h. À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse. À partir du 15 septembre 2021.

#### Randonnée

Jeudi à 8h20 (à 9h pour 4/5 km). À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse. 3 parcours : 4/5 km, 6/8 km et 10/12 km. À partir du 9 septembre 2021.

# **Activités Jeunes Enfants**



#### « Éveil de l'enfant »

Enfants nés en 2019 : Mercredi de 9h45 à 10h30. Enfants nés en 2018 : Vendredi de 16h45 à 17h45. Enfants nés en 2017 : Mardi de 16h45 à 17h45. Enfants nés en 2016 : Jeudi de 16h45 à 17h45. À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse. À partir du 14 septembre 2021.

Pour les adhérents du club, possibilité de venir jouer à la pétanque (loisir) le mardi et le vendredi de 15h à 17h.



Au gymnase Fouillade, rue Jean Bouin. À partir du 14 septembre 2021.



Seniors - nés en 2001 et avant

Loisir Mixte: Mercredi de 20h à 21h30

Poussins garçons et filles (U11) - nés en 2011 et 2012

Mercredi de 17h15 à 18h30 et Jeudi de 19h à 20h

Mini-Poussins garçons et filles (U9) - nés en 2013 et 2014

Mercredi de 16h à 17h15 et Jeudi de 18h à 19h

Baby-Basket garçons et filles (U7) - nés en 2015 et 2016

Mardi de 18h à 19h

# Activités Culturelles pour adultes

#### Cannage

Deux mercredis par mois, de 14h à 17h. À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse. À partir du 13 octobre 2021.

#### Aide à l'Informatique

Mardi de 9h à 12h.

Module "Perfectionnement" : du 14/09/2021 au 25/01/2022 Module "Débutants" : du 01/02/2022 au 14/06/2022

> (8 personnes maxi pour chaque module) À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse.

(contact: jmbpinsard@gmail.com ou 02.38.88.47.50)