

TARIFS

Adhésion obligatoire : 20 €

Basket (seniors)	140 €
Basket (autres catégories)	110 €
Cannage	40 €
Éveil de l'enfant	90 €
Gym Aquatique	150 €
Gym Détente	120 €
Gym TAO - Relaxation	140 €
Informatique (par module)	60 €
Libre expression écrite et orale (par trimestre)	15 €
Maintien en forme	120 €
Pilates	140 €
Randonnée	30 €
Sport Santé Senior	120 €
Yoga	140 €
Zumba (par trimestre)	35 €

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

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



PIEDS BLANCS LES AIDES

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 2022 - 2023

— Crédit Mutuel —

Dates à retenir

- 10 septembre 2022 : Portes ouvertes « Éveil » aux P.B.L.A. de 15h à 17h
- 2 octobre 2022 : Marche Habitat et Humanisme / P.B.L.A.
- 7 octobre 2022 : Soirée Photos
- 22 octobre 2022 : Concours de belote
- 18 novembre 2022 : Soirée des adhérents
- 7 janvier 2023 : Assemblée Générale P.B.L.A.

Activités Sportives pour adultes

Gym Détente

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 13 septembre 2022.



Maintien en forme

Lundi de 15h45 à 16h45
ou Mercredi de 10h45 à 11h45.
À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse.
À partir du 12 septembre 2022.



Yoga

Jeudi de 17h30 à 18h30.
Au gymnase Fouillade, rue Jean Bouin.
À partir du 15 septembre 2022.



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 16 septembre 2022.



Zumba

2 fois par mois : vendredi de 18h à 19h.
À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse.
À partir du 16 septembre 2022.



Aqua-Gym

Lundi de 10h à 10h50
ou de 10h55 à 11h45 ou de 19h à 19h50
ou Vendredi de 11h30 à 12h20
ou de 12h25 à 13h15.
À la piscine Fouillade, rue Jean Bouin.
À partir du 12 septembre 2022.



Sport Santé Senior

Vendredi de 10h45 à 11h45.
À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse.
À partir du 16 septembre 2022.



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 14 septembre 2022.

Randonnée

Jeudi : 3 parcours :
Départ : salle des P.B.L.A., 16 rue Masse.
À 8h15 (10/12 km) et (6/8 km)
À 9h (4/5 km)
À partir du 8 septembre 2022.



« Éveil de l'enfant »

Enfants nés en 2020 : Mercredi de 9h45 à 10h30.
Enfants nés en 2019 : Vendredi de 16h45 à 17h45.
Enfants nés en 2018 : Mardi de 16h45 à 17h45.
Enfants nés en 2017 : Jeudi de 16h45 à 17h45.
À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse.
À partir du 13 septembre 2022.



Pour les adhérents de l'association, possibilité de venir jouer à la **pétanque** (loisir) le mardi et le vendredi à 14h30 : à partir du 6 septembre.

Basket

Au gymnase Fouillade, rue Jean Bouin.
À partir du 13 septembre 2022.



Seniors - nés en 2002 et avant

Loisir Mixte : Mercredi de 20h à 21h30

Poussins garçons et filles (U11) - nés en 2012 et 2013

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

Mini-Poussins garçons et filles (U9) - nés en 2014 et 2015

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

Baby-Basket garçons et filles (U7) - nés en 2016 et 2017

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 12 octobre 2022.



Aide à l'Informatique

Mardi de 9h à 12h.

Module "Photos" : du 13/09/2022 au 31/01/2023
Module "Internet" : du 07/02/2023 au 27/06/2023
(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)



Libre expression écrite et orale

Deux mercredis par mois, de 14h à 16h.
À la salle des P.B.L.A., 16 rue Masse.
À partir du 21 septembre 2022.

