

Liste des Activités Physiques Adaptées Secteur Arreau-Sarrancolin

Dénomination	Pratiques sportives	Contact	Localisation	Jours, horaires, prix
Foyer rural de Sarrancolin	-Yoga (salle communale)	Maryvonne Trésalet : 06 72 23 53 88- 05 62 98 74 19	Sarrancolin	Le YOGA - Tous les mercredis A partir de 18h30 Salle de gym de l'école
Foyer rural de Sarrancolin	-Gymnastique (salle communale)	Maryvonne Trésalet : 06 72 23 53 88- 05 62 98 74 19	Sarrancolin	La Gymnastique - Tous les lundis A partir de 18h30 Salle de gym de l'école
Foyer rural de Sarrancolin	-Randonnées en semaine (3 groupes) niv randonneur, montagnard ou niv promenade	Maryvonne Trésalet : 06 72 23 53 88- 05 62 98 74 19	Sarrancolin	Les Randonnées 3 groupes de marche sont à votre disposition avec des niveaux différents suivant la forme de chacun : -les marcheurs le lundi après-midi, -les randonneurs (montagne) le jeudi toute la journée, -les montagnards (haute montagne) le jeudi tout la journée.
Pascale Trey , kinésithérapeute	Gym douce	Pascale Trey 05 62 98 68 00	Arreau, cabinet de kinésithérapie	lundi de 13h30 à 14h30
Les amis des Vallées pour les jeunes et moins jeunes retraités	- Gymnastique spécifique séniors (Mairie de Cadéac tous les jeudis et à Tuzaguet jeudi matin). - (Concours pétanque) -Balades pédestres (6/7 km/le mardi)	lesamisdesvallees@gmail.com MOUSSET Max 06 78 25 69 72 DELGA Christiane 06 80 00 45 07	Gym sénior avec professeur d'Activité Physique Adaptée	Jeudi après midi de 16h à 17h 50€/an Adhésion annuelle 12€
« Bougeons ensemble »	Activité Physique adaptée pour les séniors ne nécessitant pas de condition particulière	Ducau Nathan 06 78 78 58 87	Arreau ou Loudenvielle ou Capvern	LES JEUDIS Arreau-terminus jeudi 15h-16h Loudenvielle-salle Pascau 16h-17h Capvern -mairie 10h30-11h30

				4€/séance + 20€ d'adhésion à l'année
Fabrice Crouau	Qi-Gong	Fabrice Crouau 06 23 14 07 38	Arreau, au dojo, à côté de la salle de sport	Le lundi un cours de 17 h30 à 19h et un deuxième de 19 h à 20h30. 250€/an+ 15€ d'adhésion à l'association. (ou 10 séances à 90€).
Omahatha yoga	Yoga	Stéphanie Lahouilleau 06 11 89 16 80	LIEU HAMEAU DE BELLEVUE Commune Vielle Aure	Tous les Jeudis DE 20H00 à 21H15
SMYLE un temps pour soi	Do-in sur chaise, adapté, plutôt sénior	Christine 07 88 44 41 76 smylepyreneees@gmail.com	Ecole maternelle d'Arreau, salle de psychomotricité	Mercredi 10h30-11h30 12€ adhésion association-95€/trimestre, 10€ par séance, 1ere séance gratuite
SMYLE un temps pour soi	Yoga adapté, sur chaise (avec possibilité de basculer sur des cours classiques), et yoga du rire	Baptiste 06 52 95 80 11 smylepyreneees@gmail.com https://toia-ayurveda-yoga.fr/ https://www.yogarc-pyrenees.org/	Cadéac, salle des fêtes	Mardi à 15h30 10€/séance et 12€ adhésion association-
Auroise judo Arts martiaux	Self défense	Christian 06 83 24 88 59	Arreau-Dojo (à côté du gymnase)	Mercredi 19h45-21h00 Licence pour 3-4h de sport du mercredi au vendredi 200€/an, payable en 3 fois
Auroise judo Arts martiaux	Soft training Cardio training	Lola Christian 06 83 24 88 59		Mercredi 17h30-18h30 Vendredi 19h30-20h45 Licence pour 3-4h de sport du mercredi au vendredi 200€/an, payable en 3 fois
Auroise judo Arts martiaux	Taïso (fitness, travail respiratoire, cohérence cardiaque, gestion du stress, communication, self défense pour les professionnels...)	Christian 06 83 24 88 59		Mercredi 18h45-19h45 Jeudi 19h00-20h00 Licence pour 3-4h de sport du mercredi au vendredi 200€/an, payable en 3 fois

Auroise Gym Volontaire	Gym volontaire Activité Physique Adaptée.	Françoise Gautier : 06 09 64 93 65	Cadéac (gym dynamique, salle de la mairie)	Mardi 17h-18h 32 séances sur l'année 120,00€, et sur prescription pour les maladies chroniques, c'est remboursé.
Mouv'in Louron	Renforcement musculaire, fitness et step en musique, travail du cardio, cours actif pour personnes capables de tenir 1h activement	Marie Christine Forgue 06 09 52 65 00	salle en face de Balnéa) Loudenvielle à la Val Gora	Lundi de 18h30 à 19h30 (step-cardio-renforcement) Mercredi de 18h30 à 19h30 (renforcement musculaire) Abonnement année 160€/an, à la séance 5€
Virginie Nogues	Yoga + stages	Virginie Nogues 06 81 45 22 71	Vielle-Aure	Lundi 19h-20h (pas de disponibilité sur 2024-2025) Cours particuliers sur demande, et Peut proposer des ateliers collectifs sur demande
Sensoria	Aquagym	Appeler le secrétariat de Sensoria pour réserver la séance : 05 62 40 71 71	Sensoria Saint Lary	Mardi soir Lundi matin et soir Mercredi matin 10€/séance (tarif régressif si 10 à 20 séances)
Club des Randonneurs de la Vallée des Nestes	En groupes, adaptée selon vos envies et vos possibilités... Possibilité de monter un groupe entre amis	Jean Louis 06 22 36 54 52 randopaysdesnestes@gmail.com	De Sarrancolin à Saint Lary et Le Louron	Le Mercredi Le Samedi Le Dimanche Adhésions : 35€ A la séance : 2€