



## **Gardez la Forme**

**GYM Cardio**

**GYM Santé**

**GYM douce**

**HANDBALL Adultes**

**BADMINTON Adultes**

**MUSCULATION**

## **Faites le plein d'énergie**

**RELAXATION**

**QI GONG**

**YANG SHENG TAIJI**

# **BOUGEONS ENSEMBLE ! SAISON 2025-2026**

## **Oxygéenez-vous**

**MARCHE : randonnée douce**

## **Enfants & Ados**

**Baby Handball**

**Handball Enfants**

**Trampoline Enfants**



## ADHESION ANNUELLE A L'ASSOCIATION SLA : 15 €

Coût des activités (environ 30 séances annuelles) variable à consulter ci-dessous

**Première séance "découverte" gratuite**

## GARDEZ LA FORME

ANIMATEUR  
PROFESSIONNEL



**GYM CARDIO** : LUNDI 18h30 - 19h30

Reprise le lundi 8 septembre 2025

APPORTER SON TAPIS

**GYM DOUCE** : MARDI 14h20 - 15h20

Reprise le mardi 9 septembre 2025

APPORTER SON TAPIS

**GYM SANTE** : MARDI 17h45 - 18h45 et JEUDI 18h00 - 19h00

Reprise le mardi 9 septembre 2025

APPORTER SON TAPIS

Responsable gym cardio E. Valadier 06 37 58 01 77 /gym santé et douce Gral Chantal : 06 07 29 77 46

au centre culturel  
95 €/an  
+ adhésion  
\*

\* Tarif pour une activité supplémentaire de gymnastique, de Qi Gong, de Taiji ou de relaxation : 50€

Pratique  
Libre

**BADMINTON LOISIR** : LUNDI ET JEUDI 18H-21H

Reprise le lundi 8 septembre 2025

APPORTER SA RAQUETTE

Responsable Gral Chantal : 06 07 29 77 46

au gymnase  
15€/an  
+adhésion

Lilian  
FABRE

**HANDBALL ADULTE LOISIR** : MARDI 19H30 -21H

Reprise le mardi 2 septembre 2025

RESPONSABLE LILIAN FABRE : 06 72 07 62 00

au gymnase  
35€/an  
+adhésion



**MUSCULATION** : pratique libre en salle de musculation

Accès par code à clé

Engagement minimum au trimestre.

Responsable ; Emmanuelle Valadier 06 37 58 01 77

Salle du Cambon  
30 €/trimestre  
+adhésion



## FAITES LE PLEIN D'ENERGIE

Ghislaine  
PEZET

YANG SHENG TAIJI : MERCREDI 19h30 - 20h30

Reprise le mercredi 17 septembre 2025

QI GONG : MERCREDI 18h30 - 19h30

Reprise le mercredi 17 septembre 2025

RELAXATION : MERCREDI horaire à définir

*Si nombre d'inscrits suffisant*

Responsable : Ghislaine PEZET 06 72 70 76 40



au centre culturel  
95 €/an  
+adhésion

\*

\* Tarif pour une activité supplémentaire de gymnastique, de Qi Gong, de Taiji ou de relaxation : 50€

## OXYGENEZ-VOUS

MARCELLE ET  
GILBERT  
BELARD

MARCHE : MARDI 9h - 12h ( selon météo)

Reprise le mardi 23 septembre 2025



DEPART DE LA  
PLACE DES TILLEULS  
Activité Gratuite hors  
adhésion

## ENFANTS & ADOS

REMI  
MAUREL

Baby Hand Loisir (2018 à 2022) : Samedi 11h-11h45

Handball I (2015 à 2017) : Samedi 10h - 11h et selon effectifs mardi 16h30-17h30 (les enfants sont récupérés à l'école).

Handball II (2012 à 2014) : Samedi 10h-11h et selon effectifs mardi 16h30 -17h30 (les enfants sont récupérés à l'école)

Matchs de tournoi : généralement samedi après-midi

Responsable d'activité : Rémi Maurel 07 87 84 16 94

**Selon les effectifs, les groupes et les horaires pourront être amenés à évoluer.**

Reprise Samedi 13 Septembre 2025

au gymnase  
Baby : 35€/an  
+ adhésion

Handball I et II : 80€/an  
35 €/an +45 € licence FFH

MICHEL  
ROUQUETTE



TRAMPOLINE 1er Groupe (débutants dès 6 ans) : MERCREDI 14h30 à 16h30

TRAMPOLINE 2ème Groupe (intermédiaire) : MERCREDI 15h30 à 16h30

TRAMPOLINE 3ème Groupe (confirmés) : MERCREDI 16h30 à 18h00

Responsable d'activité : Emilie Bonnet 06 82 03 20 64

**Selon les effectifs, les groupes et les horaires pourront être amenés à évoluer.**

Reprise le Mercredi 10 septembre 2025 : après-midi découverte.

Lacalm  
35 €/an  
+ adhésion



## L'ASSOCIATION "SPORTS ET LOISIRS EN ARGENCE"

L'association "Sports et Loisirs en Argence" créée en 1974 a pour objet de faire découvrir et pratiquer, aux enfants et adultes d'Argences en Aubrac et ses alentours, des activités sportives de loisirs. Certaines d'entre elles pourront être pratiquées dans un cadre de compétition.

Elle compte à ce jour près de 200 adhérents de 4 à 80 ans.

Elle fait intervenir **des animateurs sportifs qualifiés** pour dispenser ses activités.

Elle est adhérente à :

- la **FÉDÉRATION NATIONALE DE SPORTS EN MILIEU RURAL** (FNSMR) pour toutes les activités de loisirs
- la **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL** (FFH) pour les jeunes pratiquant le Handball en compétition

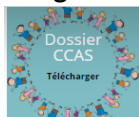


Elle détient les agréments suivants :

**Agrément "Sport"** par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale obtenue le 05/12/2014 sous le n°012 2014 SMR

**Agréments "Pass Loisirs MSA" / chèque "ANCV - sport" / chèque "Up Sports et Loisirs" / Pass\_Sport.**

**Agrément CCAS de la commune d'Argences en Aubrac** (aide aux familles du territoire pour l'accès des enfants aux activités sportives et culturelles)



### INFORMATIONS / DOSSIER D'INSCRIPTION :

Télécharger le dossier d'inscription sur notre Site internet : [www.sportsetloisirsenargences.fr](http://www.sportsetloisirsenargences.fr)

ou retirer le en Mairie d'Argences en Aubrac ou auprès des responsables d'activité.

**Mail :** [sports-loisirs-argence@orange.fr](mailto:sports-loisirs-argence@orange.fr)

**Padlet :** <https://padlet.com/remaurel12420>

### MODALITÉS D'INSCRIPTION :

**Dossier d'inscription** : fiche de renseignements + questionnaire santé et attestation ou certificat médical si nécessaire.

**Paiement** : espèces, chèque, virement, chèque ANCV, chèque MSA

Adhésion 15€ + coût des activités pratiquées

*Possibilité de payer en 3 fois : 3 chèques de 50%, 25% et 25% des sommes dues qui seront encaissés à la fin de chaque trimestre.*

