

SPORT SENIORS

Vous avez 60 ans ou plus ? Bagneux porte une attention particulière à la condition physique de tous les seniors. Pour aider à atteindre cet objectif, pour rester actif, pour vivre sa retraite en pleine forme, nous vous proposons des activités adaptées aux capacités et aux besoins de chacune et chacun. À travers ces multiples activités, vous pourrez vous épanouir en toute convivialité au sein d'un groupe sympathique et dynamique.



ACTIVITÉS D'ENTRETIEN PHYSIQUE

● GYMNASE ROMAIN-ROLLAND Rue de La Fontaine

MARDI

- Gymnastique douce :
8h45 à 9h45 - 9h45 à 10h45
10h45 à 11h45

● COMPLEXE HENRI-WALLON Dojo Olivier-Pierre Goin Avenue de Stalingrad

MARDI

- Stretching : 9h à 10h
- Gymnastique posturale-pilates :
10h à 11h
- Gymnastique douce : 11h à 12h

JEUDI

- Gymnastique douce :
8h45 à 9h45 - 9h45 à 10h45
10h45 à 11h45



Le certificat médical de non contre-indication à la (aux) pratique(s) sportive(s) choisie(s) est obligatoire au moment de la confirmation de l'inscription et à faire parvenir soit par voie postale au Guichet famille soit à la première séance de l'activité auprès des éducateurs.

● HALLE DES SPORTS JANINE-JAMBU Dojo, 15 rue des Tertres

VENDREDI

- Gymnastique posturale-pilates :
8h45 à 9h45 (dojo)
- Activités multisports : badminton, tir à l'arc, frisbee, parcours sportifs... :
9h45 à 10h45 (plateau sportif)
- Gymnastique douce :
10h45 à 11h45 (dojo)
- Remise en forme :
9h45 à 10h45 / 10h45 à 11h45
(Salle de musculation)
Appareils de cardio-training, vélo, tapis de courses, stepper elliptique.

AQUAGYM

● PISCINE DE BAGNEUX 1 avenue de Stalingrad

- Lundi 16h à 17h
- Mardi de 16h à 17h
- Jeudi de 16h à 17h
- Vendredi de 16h à 17h



**BULLETIN
D'INSCRIPTION
AU VERSO**

ACTIVITÉS SENIOR D'ENTRETIEN PHYSIQUE ET AQUAGYM

FICHE DE PRÉ-INSCRIPTION 2024/2025

À télécharger sur bagneux92.fr ou à retourner entre le 6 au 31 mai

par voie postale au Guichet famille, 57 avenue Henri-Ravera

ou à la Mairie annexe, 8 résidence du Port Galand

NOM Prénom.....

Adresse

Date de naissance Téléphone

Adresse mail

QUOTIENT
FAMILIAL

FAITES CALCULER VOTRE QUOTIENT FAMILIAL DU 6 AU 31 MAI

La Ville adopte la méthode de calcul de la Caisse allocations familiales (CAF) pour établir les tarifs de toutes les activités proposées à Bagneux. Faites calculer votre quotient sur bagneux92.fr, au Guichet famille ou à la Mairie Annexe.

Je suis allocataire de la CAF : il vous suffit de nous donner l'autorisation d'accéder à vos données CAF pour un calcul automatique (ou de nous fournir une attestation CAF).

Je ne suis pas allocataire de la CAF, faites calculer dès maintenant votre quotient en joignant une copie de votre avis d'imposition 2023 (sur les revenus 2022) à cette fiche de préinscription.

Tarifs indicatifs

Ces grilles tarifaires permettent d'avoir un aperçu du prix minimum et maximum pour chaque activité. Pour connaître votre tarif personnalisé, vous devez réaliser le calcul : Mon quotient multiplié par le taux d'effort de l'activité. Pour rappel, le tarif payé ne correspond pas au coût réel de l'activité.

ACTIVÉS		TARIF MINI	TARIF MAXI	TAUX D'EFFORT	EXEMPLE N° 1	EXEMPLE N° 2
					J'ai un quotient de 510	J'ai un quotient de 1550
GYM SENIOR	1 cours par semaine	70,00	150,00	0,07	70,00	108,50
	2 cours par semaine	100,00	200,00	0,08	100,00	124,00
AQUAGYM	1 cours par semaine	100,00	200,00	0,08	100,00	124,00

Les tarifs sont susceptibles d'être modifiés en juillet.

Le règlement des activités s'effectuera en deux fois (en octobre et en janvier).

GYMNASE ROMAIN-ROLLAND

Mardi - gymnastique douce

- de 8h45 à 9h45
- de 9h45 à 10h45
- de 10h45 à 11h45

DOJO OLIVIER-PIERRE-GOIN

Mardi

- de 9h à 10h
stretching
- de 10h à 11h
pilates*
- de 11h à 12h
gymnastique douce

DOJO OLIVIER-PIERRE-GOIN

Jeudi - gymnastique douce

- de 8h45 à 9h45
- de 9h45 à 10h45
- de 10h45 à 11h45

HALLE DES SPORTS JANINE-JAMBU

Dojo - plateau sportif salle de musculation

Vendredi

- de 8h45 à 9h45
pilates*
- de 9h45 à 10h45
multisport
- de 10h45 à 11h45
gymnastique douce
- de 9h45 à 10h45
musculation
- de 10h45 à 11h45
musculation

PISCINE DE BAGNEUX

Aquagym (1 cours par semaine)

- Lundi de 16h à 17h
- Mardi de 16h à 17h
- Jeudi de 16h à 17h
- vendredi de 16h à 17h

* pilates : gymnastique posturale