

## EN CLUB

Au sein du Palais des Sports Jacques Chirac, découvrez et pratiquez une escrime adaptée et personnalisée :

- **Public**
  - à partir de 50 ans
  - alerte, en bonne condition physique (certificat médical)
- **Objectifs**
  - répondre à l'envie d'une activité qui associe coopération et opposition pour se dépasser dans le plaisir et le défi,
  - pour la satisfaction d'améliorer réactivité, motricité, coordination, souplesse, intellect.
- **Séances**
  - groupes homogènes
  - 60 minutes de pédagogie adaptée (échauffement, travail de jambes et corps « type escrime », mise en situation, retour au calme)
  - protections et matériel prêtés ou loués

## EN EHPAD

Pour que cette activité apporte tous ses bienfaits, il est nécessaire d'en inscrire sa pratique dans le temps.

- **Public**
  - personnes âgées affaiblies (physique, mental, intellect)
- **Objectifs**
  - Mobiliser et améliorer les capacités physiques, mentales et intellectuelles
  - Proposer une action de groupe qui sollicite le physique et l'intellect, développe l'envie d'améliorer les potentialités et les relations avec les autres

Pour tout renseignement,

contactez le maître d'armes qualifié, Sabrina Kayser  
au 06 62 96 65 42

PLAISIR

U.S.M

SANTÉ

Senior  
ESCRIME



EN CLUB

ou

EN EHPAD

*à chacun son escrime adaptée*  
pour

- ✓ Changer du quotidien,
- ✓ Décompresser,
- ✓ Entretenir sa motricité et ses capacités musculaires,
- ✓ Préserver son potentiel physique et intellectuel
- ✓ Prévenir les risques cardiaques
- ✓ Lutter contre la dépendance
- ✓ Satisfaire le besoin de dépassement
- ✓ Nourrir l'envie

## EMPLOI DU TEMPS DU M.E.C ET DE L'USM ESCRIME

### SAISON 2022-2023

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
EPHAD	10h30-11h45		10h30-11h45		10h30-11h45	A mettre en place
Seniors Actifs		9h-10h30			15h-16h30	20 à 12 pers par cours
Solution Riposte	12h30-13h30	10h45-11h45				A déterminer
Petit Scolaire	14h15-15h45	10h-12h30 SABRE LASER			12h-13h30	
M7-M9 Débutants et 2ème année ECOLE D'ESCRIME			16h45-17h45			
M9 - M11 - M13 Débutants et 2ème année ECOLE D'ESCRIME		17h15-18h15				
M11 - M13 3 et 4ème année Compétition			15h-16h30		17h15-18h30	SABRE LASER 14h-15h30 M11-M13
M15 à Seniors Confirmés	16h30-17h45 Periscolaire		17h45-19h45		18h30-20h30	SABRE LASER 15h30-17h00 M15-Seniors
Adultes Loisirs A partir de M15	18h-19h30 Cahors		18h45-21h15			
Créneaux Leçons		16h-17h			16h30-17h10	
			<b>R E P O S</b>			

Les leçons seront prises sur rendez-vous.  
15 à 20 minutes / leçon  
D'autres horaires pourront être proposés



Palais des Sports Jacques Chirac  
2, rue du Général D'Amade  
82000 MONTAUBAN  
06 62 96 65 42

#### TARIFS annuels SENIORS

	Option 1		1 paiement	en 3 paiements		
	1 séance par semaine	Licence	à l'inscription	à l'inscription	novembre	décembre
Nés avant 1962	€ 180,00	offerte	€ 180,00	€ 60,00	€ 60,00	€ 60,00
	Option 1		1 paiement	en 3 paiements		
	2 séances par semaine	Licence	à l'inscription	à l'inscription	novembre	décembre
	€ 240,00	offerte	€ 240,00	€ 80,00	€ 80,00	€ 80,00

Carte d'accès au PdS : 10€ en paiement séparé

#### Location annuelle de la tenue

	Tarifs	Caution non encaissée
Veste, Sous cuirasse.	70,00 €	300,00 €
Masque	50,00 €	100,00 €

*Bienvenue à vous*

- Pré-inscription obligatoire avant les cours d'essais.
- 2 séances d'essai gratuites avant inscription définitive.
- Le règlement en plusieurs fois n'est qu'une facilité de paiement. La cotisation est due en totalité.
- Réduction de 10% sur la cotisation du deuxième adhérent, à partir de 2 adhérents de la même famille.