

**Université du Temps Libre de Tarbes et de Bigorre**  
**Calendrier des Activités Physiques 2022-2023**

|   |                                 | HORAIRES |                         |    |    |    |    |    |  |    |    |    |     |    |                             |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    |                  |    |     |    |                             |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---------------------------------|----------|-------------------------|----|----|----|----|----|--|----|----|----|-----|----|-----------------------------|----|-----|-------|-------|----|-----|----|----|----|-----|----|------------------|----|-----|----|-----------------------------|----|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| JOUR  | 8h                              | 15       | 8h30                    | 45 | 9h | 15 | 30 | 45 | 10h                                    | 15 | 30 | 45 | 11h | 15 | 30                          | 45 | 12h | 12h30 | 13h30 | 45 | 14h | 15 | 30 | 45 | 15h | 15 | 30               | 45 | 16h | 15 | 30                          | 45 | 17h00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lundi   |                                 |          | GYM DOUCE (8h30 - 9h30) |    |    |    |    |    | GYM TONIC (9h45 - 10h45)               |    |    |    |     |    | GYM DOUCE (11h00 - 12h00)   |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    | QI GONG débutant |    |     |    |                             |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mardi   | MARCHE NORDIQUE (sportive)      |          |                         |    |    |    |    |    | YOGA confirmé (3 ans et + de pratique) |    |    |    |     |    |                             |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    |                  |    |     |    |                             |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | RANDONNEES (hebdomadaire)       |          |                         |    |    |    |    |    |  |    |    |    |     |    |                             |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    |                  |    |     |    |                             |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mercredi                                      |                                 |          | QI GONG intermédiaire 1 |    |    |    |    |    | QI GONG intermédiaire 2                |    |    |    |     |    | QI GONG avancé              |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    |                  |    |     |    | MARCHE NORDIQUE (pour tous) |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeudi   |                                 |          |                         |    |    |    |    |    |  |    |    |    |     |    |                             |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    |                  |    |     |    |                             |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vendredi                                      |                                 |          | GYM DOUCE (8h30 - 9h30) |    |    |    |    |    | GYM TONIC (9h45 - 10h45)               |    |    |    |     |    | GYM DOUCE (11h00 - 12h00)   |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    |                  |    |     |    |                             |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |                                 |          | TAI CHI (LS) 1ère forme |    |    |    |    |    | TAI CHI (LS) 2ème partie               |    |    |    |     |    | YOGA débutants - 1er niveau |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    |                  |    |     |    |                             |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | PARCOURS DECOUVERTE (quinzaine) |          |                         |    |    |    |    |    |  |    |    |    |     |    |                             |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    |                  |    |     |    |                             |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RANDONNEES DANS LES PYRENEES ROMANES (1/mois) |                                 |          |                         |    |    |    |    |    |  |    |    |    |     |    |                             |    |     |       |       |    |     |    |    |    |     |    |                  |    |     |    |                             |    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 cours à la Maison des Arts Martiaux, ZA Bastillac Sud, 65000 TARBES

 cours à l'école des Danses (anciennement école Dutrey), 39 rue Massey, 65000 TARBES

 **RANDONNEES DANS LES PYRENEES ROMANES** : voir planning des cours irréguliers

 **RANDONNEES** : voir programme des sorties sur le site des randonneurs à "programme randonnées" (site de l'UTL-TB : [www.utl-tb.info](http://www.utl-tb.info))

 **PARCOURS DECOUVERTE** : s'inscrire à l'adresse : [parcoursdecouverte.utl@gmail.com](mailto:parcoursdecouverte.utl@gmail.com) pour recevoir les informations des sorties

 **MARCHE NORDIQUE** : Lieu de rendez vous communiqué par mail par l'animatrice

**EST OBLIGATOIRE POUR LA PRATIQUE DE TOUTES LES ACTIVITES PHYSIQUES** soit :

- UN CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE 3 MOIS VALABLE POUR AU MOINS 1 AN
- UN QUESTIONNAIRE DE SANTE (cerfa n°15699\*01) renseigné par l'adhérent si un certificat médical a déjà été communiqué il y a moins de 3 ans

Un cours hebdomadaire par activité (GYM - QI GONG - TAI CHI - YOGA), dans la limite des places disponibles et de 3 ACTIVITES maxi parmi : Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Gym Douce, Gym Tonic et Marche nordique