



ASUL SPORT SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET HANDICAP

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2025
2026

Partageons le sport !



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Nos activités sont encadrées par des éducateurs sportifs spécialisés dans l'enseignement et l'accompagnement en milieu aquatique.

L'objectif de notre intervention est de permettre une **progression adaptée et individualisée** allant de l'**autonomie** et l'**aisance dans l'eau** à la **maitrise des techniques de nage**. Nous mettons l'accent sur un encadrement **bienveillant, à l'écoute** de vos besoins.

Les activités se déroulent à l'année, hors vacances scolaires.



Public
Adultes / seniors



A l'année
Hors vacances scolaires

| CRÉNEAUX | TARIFS SAISON* | TARIF SOLIDAIRE* | LIEUX | OBJECTIFS |
|-----------------------------|----------------|------------------|----------------------------------|--|
| Lundi 20h00 - 21h00 | 325 € | 130 € | Piscine Boulloche | Développer son aisance, découvrir les techniques de nage |
| Mercredi** 16h00 - 17h00 | 325 € | | Centre Nautique Etienne Gagnaire | Approfondir ses techniques de nage |

*Adhésion de 25 € à ajouter



TARIF SOLIDAIRE

Le tarif solidaire est destiné aux personnes bénéficiaires de la Complémentaire Santé Solidaire (ex CMU-C). Il n'est pas cumulable avec d'autres remises.
Places limitées.

NOUVEAU

Des événements ponctuels seront organisés durant l'année sur inscription.

Exemples :
Randonnées, stages bien-être, soirées thématiques...

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR ET ENTRETIEN CORPOREL

L'encadrement est assuré par des professionnels spécialisés dans les différentes activités.

Nos enseignants en Activités Physiques Adaptées et nos éducateurs sportifs vous accompagnent dans une **pratique évolutive et adaptée à vos besoins**.



Public

Adultes / seniors



A l'année

Hors vacances scolaires



| ACTIVITÉS | CRÉNEAUX | TARIFS SAISON* | TARIF SOLIDAIRE* | LIEUX | OBJECTIFS |
|---|--|------------------|------------------|---|---|
| Gym douce santé | Mardi 14h00 - 15h30 | 300 € | 130 € | Salle d'activité de l'ASUL | Développement de l'équilibre, de la coordination et du lien social |
| Activités nature santé <i>en partenariat avec AFG Autisme</i> | Mercredi 10h00 - 11h00 11h00 - 12h00 | 330 € | 130 € | Parcs de la Métropole de Lyon et alentours (selon planning) | Séance en inclusion inversée avec des enfants porteurs de trouble du spectre autistique |
| Qi Gong | Ateliers ponctuels** | 25 € par atelier | / | Salle d'activité de l'ASUL | Mouvements qui stimulent l'énergie et le fonctionnement des organes, détente et écoute intérieure |
| Marche nordique | Vendredi 9h00 - 10h30 | 240 € | 130 € | Parc de la Feysine, Parc de la Tête d'Or | Développement de l'ensemble des capacités physiques et du lien social |

*Adhésion de 25 € à ajouter

Nous nous réservons le droit d'annuler une séance en extérieure en cas d'impossibilité de pratique due à une intempérie. Celle-ci n'est ni remboursée ni reportée.

**Thématiques ateliers Qi Gong

Qi Gong des saisons :

- 04 octobre 2025 : énergie de l'automne - Poumon
- 06 décembre 2025 : énergie de l'hiver - Rein
- 28 février 2026 : énergie du printemps - Foie
- 25 avril 2026 : énergie de l'intersaison - Rate

Qi Gong de la femme :

- 15 ou 16 novembre 2025
- 24 ou 25 janvier 2026
- 28 ou 29 mars 2029

MODALITÉS D'INSCRIPTION



DOSSIER D'INSCRIPTION

Le formulaire d'inscription

Téléchargeable sur notre site internet, possibilité de le remplir au siège de l'ASUL

Un avis du médecin

Certificat de non-contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 3 mois



DÉMARCHES

- Remise du dossier d'inscription complet par courrier, mail ou siège administratif.
- Ce dossier doit être accompagné du règlement (par virement, espèces, chèques vacances ANCV ou chèque bancaire à l'ordre de l'ASUL)

L'inscription est validée dès réception de la totalité du règlement.

Une séance d'essai gratuite est possible avant toute inscription.



CONTACT SPORT SANTÉ / BIEN-ÊTRE

Gestion administrative

Secrétariat de l'ASUL
04 78 53 18 71 / info@asul.org
189 rue Léon Blum, 69100 Villeurbanne

Coordinatrice pôle Sport Santé / Bien-être

Océane BARBET
06 59 87 05 11 / oceane.barbet@asul.org

Site internet

www.asul.org



LIEUX DE PRATIQUE SUR VILLEURBANNE

Piscine Bouilloche

96 rue Francis de Pressensé

Centre Nautique Etienne Gagnaire

59 avenue Marcel Cerdan

Salle d'activité de l'ASUL

189 rue Léon Blum

Parc de la tête d'or

Boulevard Stalingrad

Parc de la Feysine

12 avenue Monin



TARIFS

Pour toute inscription, une adhésion à l'ASUL d'un montant de 25 € vous sera demandée.

Cette adhésion est valable pour l'ensemble des activités de l'ASUL **du 1er janvier 2026 au 31 décembre 2026.**

Remises sur présentation d'un justificatif

- Non imposable selon le barème fiscal fixé par le centre des impôts : remise 20 %
- Tarif solidaire : 130 € par activité

