



Atelier renforcement musculaire Saison 2026/2027

Service des Sports de la ville de Buc

Bientôt la rentrée de l'atelier renforcement musculaire !

Recommandé à tout âge, le renforcement musculaire permet de maintenir forme et souplesse. Véritable séance de sport, le renforcement musculaire débute avec quelques échauffements. Le principe est simple, réveillez tous vos muscles de la tête aux pieds ! Cette étape est essentielle car elle réduit le risque de blessure et permet aussi de limiter les courbatures.

L'éducateur sportif vous proposera des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer votre équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.

Une première séance permettra d'adapter le programme à vos attentes. Lors des séances suivantes, chaque participant bénéficiera d'un accompagnement individualisé, d'exercices et de parcours adaptés.

Les ateliers se dérouleront chaque lundi et jeudi, hors vacances scolaires et jours fériés, au sein de l'espace Pyramide, 4 rue des Frères Robin à Buc.

« De petits pas mènent à de grands changements »

Dates des ateliers : Du 12 octobre 2026 au jeudi 16 juin 2027 inclus
Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés.

Les participants bénéficieront d'une séance d'essai offerte lors de la semaine du 12 octobre 2025.

Intervenant : Ludovic, éducateur sportif de la ville de Buc

Quatre créneaux horaires possibles pour ce cycle 2026-2027 :

Les créneaux horaires ne sont pas modifiables ni interchangeables.
Chaque participant doit respecter le créneau auquel il s'est inscrit.

Lundi de 10h00 à 11h00

OU

Lundi de 11h00 à 12h00

OU

Jeudi de 10h00 à 11h00 (**gym douce**)

OU

Jeudi de 11h00 à 12h00

Bénéficiaires :

La priorité sera donnée aux bucois **de plus de 65 ans** et aux bucois **porteurs de handicap sans limite d'âge** (reconnu par la MDPH ou disposant de la Carte Mobilité Inclusion) et aux personnes n'ayant jamais participé à cet atelier.

Les bucois de moins de 65 ans seront inscrits selon les places disponibles, à l'issue de la période de constitution des groupes. Un tarif unique correspondant à la tranche A sera appliqué.

Les demandeurs hors-communes seront inscrits selon les places disponibles, à l'issue de la période de constitution des groupes. Un tarif unique correspondant à la tranche A sera appliqué.

Tarifs saison 2026/2027 :

Pour les cours du lundi 10h ou lundi 11h00 :

		TRANCHE A	TRANCHE B	TRANCHE C
BUCOIS de + 65 ans Ou BUCOIS porteur de handicap sans critère d'âge	Cours collectif du lundi Saison 2026/2027 25 cours 1 heure hebdomadaire	102.52€	76.89€	51.26€
BUCOIS de – 65 ans	Cours collectif du lundi Saison 2026/2027 25 cours 1 heure hebdomadaire	102.52€		
NON-BUCOIS	Cours collectif du lundi Saison 2026/2027 25 cours 1 heure hebdomadaire	102.52€		

Pour les cours du jeudi 10h ou jeudi 11h00 :

		TRANCHE A	TRANCHE B	TRANCHE C
BUCOIS de + 65 ans Ou BUCOIS porteur de handicap sans critère d'âge	Cours collectif du jeudi Saison 2026/2027 26 cours 1 heure hebdomadaire	106.63€	79.97€	53.31€
BUCOIS de – 65 ans	Cours collectif du jeudi Saison 2026/2027 26 cours 1 heure hebdomadaire	106.63€		
NON-BUCOIS	Cours collectif du jeudi Saison 2026/2027 26 cours 1 heure hebdomadaire	106.63€		

Tranche A : impôt au-delà de 1 801 € à la ligne 14 (plein-tarif).

Tranche B : impôt compris entre 1 001 et 1 800 € à la ligne 14 (soit -25% par rapport au plein-tarif).

Tranche C : impôt compris entre 0 et 1 000 € à la ligne 14 (soit - 50% par rapport au plein-tarif).

- Le tarif maximal appliqué correspond au tarif Tranche A.

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées par le service Animation de la Ville de BUC dans un fichier informatisé pour la gestion des inscriptions aux activités proposées aux seniors. Elles sont conservées pendant 1 an et sont destinées au service Animation pour toute communication relative aux activités proposées et au service Enfance Education pour la facturation (dans le cadre d'activités payantes). Conformément à la loi « informatique et libertés » et au Règlement Général sur la Protection des Données, vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition et de portabilité de vos données en contactant notre Délégué à la Protection des Données à l'adresse suivante : correspondant.cnil@agglovgp.fr

Afin de bénéficier des tarifs B et C, merci de fournir au service Régie Municipale votre avis d'imposition 2026 sur les ressources 2025.

En l'absence de justificatif avant le 03 novembre 2026, le tarif appliqué sera celui de la tranche A.

Si vous ne souhaitez pas fournir votre avis d'imposition, nous vous proposons de joindre un courrier nous en informant lors de votre inscription, le tarif appliqué sera celui de la tranche A.

Paiement :

Le paiement s'effectue par prélèvement ou par internet, à réception de la facture auprès du service Régie Municipale.

Aucune réduction ni aucun remboursement ne pourra être effectué en cas d'absence, quel qu'en soit le motif.

Demande d'inscription :

Dans chaque groupe, 15 places sont disponibles.

Il est procédé en priorité aux inscriptions des Bucois de plus de 65 ans ou Bucois porteurs de handicap sans limite d'âge.

Du 01^{er} août au 14 septembre 2026 : Dépôt du dossier et des pièces justificatives en Mairie *(seuls les dossiers complets seront acceptés)*.

Le 21 octobre 2026 : Confirmation par mail de votre inscription

Le 06 novembre 2026 envoi de la facturation

Pièces à fournir obligatoirement :

- Feuille de renseignements
- Copie de la pièce d'identité recto/verso
- Copie de l'avis d'imposition (4 pages) 2026 sur les revenus 2025
- Si vous ne souhaitez pas transmettre votre avis d'imposition : un courrier signé précisant que votre refus de transmettre ce document. Vous serez alors facturé tranche A.

L'animateur sportif se réserve le droit d'accepter ou non une personne s'il juge qu'elle n'a pas les aptitudes suffisantes pour participer à l'atelier en toute sécurité.

LUNDI	JEUDI
12-oct-26	15-oct-26
02-nov-26	05-nov-26
09-nov-26	12-nov-26
16-nov-26	19-nov-26
23-nov-26	26-nov-26
30-nov-26	03-déc-26
07-déc-26	10-déc-26
14-déc-26	17-déc-26
04-janv-27	07-janv-27
11-janv-27	14-janv-27
18-janv-27*	21-janv-27*
01-févr-27	04-févr-27
22-févr-27	25-févr-27
01-mars-27	04-mars-27
08-mars-27	11-mars-27
15-mars-27	18-mars-27
22-mars-27	25-mars-27
19-avr-27	01-avr-27
26-avr-27	22-avr-27
03-mai-27	29-avr-27
10-mai-27	13-mai-27
24-mai-27	20-mai-27
31/05/2027	27-mai-27
07-juin-27	03-juin-27
14-juin-27	10-juin-27
soit 25 lundis	17-juin-27
	soit 26 jeudis

* Attention, en raison d'une manifestation, les cours dispensés en janvier 2027 pourront être modifiés