

PRÉ-INSCRIPTION

2026

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Téléphone :

Mail :

Adresse :

Je souhaite recevoir le dossier complet
d'inscription et le règlement intérieur

- ☐ Par mail
☐ Par courrier

à retourner à :
sport2@reolaisensudgironde.fr

ou
Communauté de Communes
du Réolais en Sud-Gironde,
1 rue Rosa Bonheur 33190 LA RÉOLE

CONTACTS UTILES

SERVICES DES SPORTS

Guillaume TOULLIOU

Educateur sportif du T.L.M.S
Formée aux Activités Physiques Adaptées
sport2@reolaisensudgironde.fr
06 17 35 41 77

Emmanuelle PES

Responsable du Service des Sports
Educatrice sportive
Formée aux Activités Physiques Adaptées
sport@reolaisensudgironde.fr
06 23 80 20 78



Communauté de Communes
Réolais en Sud-Gironde
1 rue Rosa Bonheur, 33190 LA REOLE
05 55 71 71 55
www.reolaisensudgironde.fr



Le service des Sports présente

2026

TEMPS LIBRE MULTISPORTS ADULTE

Une offre sportive de la Communauté
de Communes du Réolais
en Sud-Gironde pour adultes



OUVERT À TOUS
GRATUIT



LE T.L.M.S C'EST QUOI ?



2 Créneaux
Mardi de 10h à 11h30
Jeudi de 10h à 11h30
aux choix (hors vacances scolaires)

5 à 7 Séances
d'une même activité

1 Educateur sportif diplômé
de la Communauté de Communes
ou d'une association sportive du territoire

Inscription sur tout le cycle
Possibilité de s'inscrire sur les deux créneaux de la
semaine et sur plusieurs cycles



ET AUSSI... LE SPORT SUR ORDONNANCE



LE DISPOSITIF
T.L.M.S.
EST RÉFÉRENCÉ



Votre médecin vous a prescrit une
activité physique et sportive ?
Nous vous offrons un accueil et un
suivi personnalisé.

Convivialité
Santé
Rencontre
Le loisir plaisir Bouger
être Sport bien-être
Bien Plaisir
Activités

Un problème de mobilité pour vous
rendre au T.L.M.S. ?
Pensez à Sud Gironde Mobilité
Infos 05.55.71.71.55

☒ *Cocher les activités souhaitées

2026

06/01 au 06/02

Mardi de 10h à 11h30

☐ **Gym Douce**

Salle des fêtes
Puybarban

Jeudi de 10h à 11h30

☐ **Renforcement
musculaire**

Salle des fêtes Morizès

24/02 au 03/04



Mardi de 10h à 11h30

☐ **Padel tennis**

Frenchy Padel
La Réole

Jeudi de 10h à 11h30

☐ **Atelier ASEPT*
Form'bien être**

Salle des fêtes Hure
*Atelier réservé au +55 ans

21/04 au 28/05

Mardi de 10h à 11h30

☐ **Marche Nordique**

Stade
Gironde-sur-Dropt

Jeudi de 10h à 11h30

☐ **Gym extérieur**

City stade
Saint-Martin-de-Sescas

Cet été, des créneaux TLMS sur CAP33 !

09/09 au 15/10

Mardi de 10h à 11h30

☐ **Forme et Equilibre**

Salle des fêtes
Les Esseintes

Jeudi de 10h à 11h30

☐ **Stretching**

Pôle Sportif
Auros

02/11 au 18/12

Mardi de 10h à 11h30

Escrime

Salle des fêtes
Loupiac de La Réole

Jeudi de 10h à 11h30

☐ **Renfo cardio**

Salle des fêtes
Lamothe-Landerron