

Envie de bouger, de  
vous dépenser, de  
profiter de la nature ?

Nos parcours sportifs sont conçus **pour**  
**tous les niveaux, du débutant au**  
**sportif aguerri**, dans des classes à  
horaires aménagées.

LE PLAISIR ET LA DECOUVERTE

L'ESPRIT D'EQUIPE

LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LA SANTÉ ET LA FORME PHYSIQUE

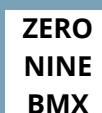


Institution NOTRE-DAME  
Pamiers

# PARCOURS SPORTIFS

## INSCRIVEZ-VOUS !

Nos partenaires



Contact : 05 34 01 36 40

[www.notredame-pamiers.fr](http://www.notredame-pamiers.fr)



## NOUVEAUTES

### RENTREE 2026

### GYMNASTIQUE

Partenariat avec le club de  
**La Vaillante Appaméenne**

de la 6ème à la 3ème

### BMX RACE

Partenariat avec le club  
**Zero Nine BMX de Pamiers**

de la 6ème à la 2nde



## FOOT FEMININ

Partenariat avec la **Fédération Française de Football - District Ariège**

de la 6ème à la 3ème

#### Entrainements

2 cours / semaine  
les mardis et vendredis  
de 15h35 à 16h45

## BADMINTON

Partenariat avec l'**UNSS Ariège**

de la 6ème à la 3ème

#### Entrainements

1h / quinzaine  
les jeudis de 12h15 à 13h15

#### Deux groupes de niveaux :

Un groupe 6ème-5ème  
Un groupe 4ème-3ème

## EQUITATION

Partenariat avec la **Centre Equestre des Centaures à Viviers**

de la 6ème à la 2nde

#### Entrainements

2h / semaine  
les mardis ou vendredis  
de 16h15 à 18h15  
selon le niveau

#### 3 groupes de niveaux :

débutant à Galop 2  
Galop 3 et plus  
confirmé

## TENNIS

Partenariat avec le **Tennis club de Pamiers**

de la 6ème à la 2nde

#### Entrainements

2h / semaine  
les mardis, jeudis ou  
vendredis  
selon le niveau

#### 3 groupes de niveaux :

débutants  
intermédiaire  
confirmé