

asm

Activités Sportives Municipales
Programme 2023-2024



L'ÉDITO :

Labellisée Ville « Active et Sportive » et « Terre de Jeux 2024 », Carqueiranne garantit à tous l'accès, l'encadrement et l'initiation à la pratique d'une activité sportive. Au service des notions de santé et de bien-être, nos activités favorisent le développement moteur des plus jeunes, l'épanouissement des adultes et le maintien de l'autonomie des séniors.

Découvrez le large choix d'activités initiées par nos éducateurs sportifs !

TERRE
2024
DE JEUX

#villeactiveetsportive



Ville de Carqueiranne
Station de Tourisme

Programme

ENFANTS



Babygym*

2 ans ½ à 5 ans Gymnase Joliot Curie

Votre enfant évolue dans un environnement sécurisé, où les ateliers et les parcours favorisent son développement psychomoteur. Présence obligatoire d'un parent accompagnateur.

→ Le lundi à partir de 17h10 et les mardis et jeudis à partir de 17h20 (sauf vacances scolaires)

L'été, c'est Babynautique

→ Du mardi au vendredi de 9h10 à 9h40, plage Peno de juillet à août 2023 (dates à définir)



Multisports Plein air

5 à 10 ans, Carqueiranne - Stade Tassy

Cycles trimestriels dédiés à la découverte et l'initiation aux activités sportives dites de plein air : course d'orientation, sports grand terrain, escalade, sports US...

→ Le mercredi de 11h15 à 12h pour les grandes sections de maternelle, de 13h30 à 14h30 pour les CP-CE1, de 14h45 à 16h15 pour les CE2-CM2

Et sous forme de stages pendant les vacances scolaires

- Vacances Scolaires de Toussaint, du 30 octobre au 3 novembre 2023
- Vacances Scolaires d'Hiver, du 26 février au 1^{er} mars 2024
- Vacances Scolaires de Printemps, du 29 avril au 3 mai 2024



Pour les non résidents, les inscriptions s'effectuent 1 semaine avant la date du stage

Programme

ÉCOLE DE VOILE MUNICIPALE



École de Voile Municipale

À partir de 5 ans, Base nautique plage Peno
Initiation à la Voile et autres supports nautiques.

Moussaillons (5-7 ans) apprentissage et découverte de la voile en toute sécurité

Multisports nautiques juniors (8-10 ans) apprentissage renforcé de la voile et découverte d'autres supports nautiques

Multisports nautiques ados (11-14 ans) stage de découverte sur divers supports nautiques, voile, bouées tractées, kayak, Stand-Up Paddle

Planche à voile (11 ans et plus) stage d'initiation à la planche à voile

Et sous forme de stages pendant les vacances scolaires

- Stages nautiques de la Toussaint, du 23 au 27 octobre 2023
- Stages nautiques de Printemps, du 22 au 26 avril 2024
- Stages nautiques d'Été, (dates communiquées prochainement)



Pour les non résidents, les inscriptions s'effectuent 1 semaine avant la date du stage

Programme

ADULTES & SENIORS



Bougez au grand-air

Adultes, RDV parking des pêcheurs

Cette séance « au grand air » vous garantit une dépense physique intense. Les parcours imaginés le long du littoral sont jalonnés de circuits cardio-training et de renforcement musculaire. Le mercredi de 9h à 10h30 et le vendredi de 12h15 à 13h15 (sauf vacances scolaires).

Seniors, RDV parc des Pins Penchés

→ Le vendredi de 10h à 11h et de 11h à 12h (sauf vacances scolaires)



Fitness* ⚠

Adultes, city stade Plaine Riquier

Ni miroir, ni musique assourdissante pour ce cours d'entretien physique général et ludique, basé sur le développement aérobie et musculaire.

→ Le lundi et jeudi de 12h20 à 13h20 (sauf vacances scolaires)



Gym pour tous* ⚠

Adultes & seniors, Auditorium de Clair-Val ou salle Caraglio (lundi) et gymnase du Grand Chêne (mercredi)

Cette séance de gym d'entretien vous permettra de maintenir ou de développer votre autonomie physique et faciliter ainsi votre quotidien.

→ Le lundi et mercredi de 9h à 10h (sauf vacances scolaires)

L'été, c'est Aquagym

→ Du lundi au vendredi de 9h à 9h45 du 24 juin au 6 septembre 2024. Plage Peno



Gym douce* ⚠

Adultes & seniors, gymnase du Grand Chêne

→ Le mardi et jeudi de 10h à 11h (sauf vacances scolaires)



Pass illimité
50€ pour le trimestre
Pour faire autant de sport
que vous le souhaitez !

Le guide des tarifs 2023-2024

Plusieurs formules au choix !

**Stages
nautiques**
À partir de 90€
5 demi-journées d'initiation
sur différents supports nautiques
pendant les vacances scolaires

**Le Pass'Sport Familles,
Adultes ou Seniors**
55€ pour un trimestre

Ouvre droit à 2 séances hebdomadaires,
quelles que soient les activités choisies.
Le Pass'Sport annuel se module ainsi en
fonction de vos besoins et de vos envies.

Le Trimestre 30€

Pratiquez une activité
de votre choix sur
une période déterminée.

La Séance 4€

Envie d'essayer avant
de vous engager
ou emploi du temps chargé,
la formule à la séance
vous permet de pratiquer
quand vous le souhaitez.
Carte de 10 séances.

Infos

04 94 91 59 59 ou guichet.unique@carqueiranne.fr
Accueil et inscriptions du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h45 à 17h30.
Documents d'inscription disponibles en téléchargement sur
www.carqueiranne.fr / rubrique : Mes démarches.

   : Ville de Carqueiranne

Suivez-nous et ne ratez pas les événements organisés par la Ville !
Service communication : 04 94 01 01 85

