

asm

Activités Sportives Municipales
Spécial 2017/2018



Carqueiranne
Station Balnéaire
www.carqueiranne.fr

"Spécial" Programme 2017/2018



Le programme complet des activités sportives 2017/2018 et le guide des tarifs.

Ce numéro spécial présente la programmation sportive développée par la Direction des Sports. Des formules adaptées aux différents publics sont proposées tout au long de l'année, quels que soit votre âge, vos disponibilités et vos envies.

Les bienfaits de l'activité sportive sur la santé morale et physique ne sont plus à démontrer, une pratique régulière sera le moyen le plus efficace pour atteindre vos objectifs.

Semaine découverte du 11 au 15 septembre 2017, cours d'essai gratuit. Inscriptions ou renouvellements à partir du lundi 21 août 2017.

Programme

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.

Lundi et mardi à partir de 17h20 (sauf vacances scolaires).



Nouveauté, 6 à 10 ans, Multisports en plein air

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

Mercredi de 13h30 à 14h30 pour les 6-7 ans, de 14h30 à 16h pour les 8-10 ans (sauf vacances scolaires).

Bougez au grand air, Adultes, Littoral carqueirannais

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.

Mercredi de 9h à 10h30 et vendredi de 12h15 à 13h15 (toute l'année).

Fitness, Adultes, Gymnase du Grand Chêne

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

Lundi et jeudi de 12h20 à 13h20 (sauf vacances scolaires).





Relaxation et bien-être, Adultes et seniors, Gymnase du Grand Chêne

Séance idéale pour le relâchement de soi, axée sur des techniques relaxantes, des exercices respiratoires, d'étirements ou de stretching.

Jeudi de 10h à 11h ou de 11h à 12h (sauf vacances scolaires).

Papy et Mamygym, Seniors, Gymnase du Grand Chêne

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

Les mardis et mercredis de 9h à 10h ou de 10h à 11h (sauf vacances scolaires).

Activités nautiques, À partir de 5 ans, Ecole de Voile Municipale

Initiation à la Voile, les mercredis de Septembre, Octobre et Novembre 2017, Mai et Juin 2018 de 9h30 à 12h.

Stages nautiques de Toussaint, du 23 au 27 octobre 2017, inscriptions à compter du 18 septembre 2017.

Stages nautiques de Pâques, du 23 avril au 4 mai 2018, inscriptions à compter du 12 mars 2018.

Stages nautiques d'été, du 2 juillet au 31 août 2018, inscriptions à compter du 14 mai 2017.

Mais aussi...

Des cours d'**Aquagym**, Plage peno, du 2 juillet au 7 septembre 2018, du lundi au vendredi de 9h à 9h45.

D'éveil babynautique, stage d'éveil nautique pour les enfants de 2 ans ½ à 5 ans, du lundi au vendredi de 9h10 à 9h40.

Et de **Stand Up Paddle**, Plage peno, pour les adultes, le jeudi de 17h30 à 19h, en septembre, octobre, novembre 2017, avril, mai et juin 2018.



Les principaux tarifs 2017/2018

La Ville propose 3 formules au choix.

Le Pass'Sport

Familles, Adultes ou Séniors
**120€ pour l'année ou 35€
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

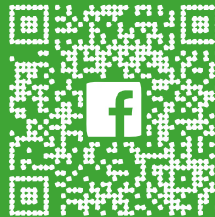
30€ ou 110€ l'année

Pratiquez l'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.



Page Facebook Ville de Carqueiranne

Suivez notre page Facebook et ne ratez plus les événements organisés par la ville!
Renseignements au 01.94.01.01.85

Infos Directions Sports

04 94 01 40 45 ou ds@carqueiranne.fr

Accueil et inscriptions du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30

Documents d'inscription disponibles en téléchargement sur www.carqueiranne.fr / rubrique : Administration en ligne