

asm

Activités Sportives Municipales
Programme 2024-2025



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



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 (du 9 septembre 2024 au 20 juin 2025, sauf vacances scolaires).

L'été, c'est Babynautique

→ Du mardi au jeudi de 9h10 à 9h40, plage Peno de juillet à août 2025 (du 8 juillet au 22 août 2025).



Multisports Plein air*

5 à 10 ans - Stade Tassy

Cycles dédiés à la découverte et l'initiation aux activités sportives dites de plein air : course d'orientation, sports grand terrain, escalade, sports US (changement d'activités toutes les 3-4 semaines)

→ 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 28 au 31 octobre 2024
- Vacances Scolaires d'Hiver, du 17 au 21 février 2025
- Vacances Scolaires de Printemps, du 7 au 11 avril 2025

Programme

ÉCOLE DE VOILE MUNICIPALE



École de Voile Municipale*

À partir de 5 ans, Base nautique plage Peno

Initiation à la Voile et autres sports nautiques.

Moussillons (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

Voile annuelle (sauf vacances scolaires)

Moussillons : tous les mercredis de 10h à 12h

Multisports nautiques juniors : tous les mercredis de 9h30 à 12h

Catamaran adulte : de 13h30 à 16h

NOUVEAU : Cours particuliers de planche à voile, catamaran... sur réservation au 06 19 75 57 80 les mercredis et vendredis après-midi.

Et sous forme de stages pendant les vacances scolaires

- Stages nautiques de la Toussaint, du 21 au 25 octobre 2024
- Stages nautiques de Printemps, du 14 au 18 avril 2025
- Stages nautiques d'Été, du 30 juin au 29 août 2025

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 défini par le moniteur (envoyé par mail)

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



Fitness*

Adultes - City stade de la Plaine sportive Riquier (salle de repli : salle Foucher)

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 - RDV défini par le moniteur (envoyé par mail) 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 23 juin au 5 septembre 2025. Plage Peno



Gym douce*

Adultes & seniors - RDV défini par le moniteur (envoyé par mail)

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

⚠ (Merci de bien vouloir vérifier l'adresse mail notée lors de l'inscription, les informations de lieu de pratique seront envoyées par courriel)



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

Le guide des tarifs 2024-2025

Plusieurs formules au choix !

| | | |
|---|------------------------------|--|
| Pass Illimité | 50€ pour le trimestre | Pour faire autant de sport que vous le souhaitez ! |
| Le Pass'Sport Familles, Adultes ou Seniors | 55€ pour un trimestre | Ouvre droit à 1 séance hebdomadaire, quelles que soient les activités choisies pour 2 membres du même foyer. Le Pass'Sport Familles se module ainsi en fonction de vos besoins et de vos envies. |
| Le Trimestre | 30€ | Pratiquez, une fois par semaine, 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. |
| Voile annuelle | À partir de 90€ | Moussaillons, Multi Nautiques Juniors et Adultes (Pendant les vacances scolaires). |
| Stages nautiques | À partir de 90€ | Moussaillons, Multi Nautiques Juniors, Ados et Planche à voile. (Pendant les vacances scolaires de Toussaint, printemps et été) |
| Cours particuliers | À partir de 30€ | Cours particuliers de Planche à voile, Catamaran... sur réservation au 06 19 75 57 80 les mercredis et vendredis après-midi. |

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.

