

TOUS AU SPORT AVEC LA CARTE SPORT'ANIM

56€ pour la saison
2022 - 2023

42€ avec la carte
Pass Jeunesse

49,50€ avec le Pass
Découverte Retraite

Inscriptions au centre nautique (chemin de la martinière)

- Le 30 août 2022 de 9h à 12h - Aquaretraite
- Le 30 août 2022 de 13h à 19h - Activités Centre Nautique
- Le 31 août 2022 de 9h à 19h - Activités hors CN + toutes les activités
- Le 1^{er} septembre 2022 de 9h à 19h - Toutes les activités
- Le 5 septembre 2022 de 10h à 17h - Toutes les activités
- Le 6 septembre 2022 de 10h à 17h - Toutes les activités
- Le 7 septembre 2022 de 10h à 17h - Toutes les activités

***Inscriptions possibles toute l'année. Renseignements au 04.77.31.42.31**

Documents pour inscription (FOURNIR PHOTOCOPIE) :

- Questionnaire de santé ou certificat médical de moins de 3 mois si besoin
- Un justificatif de lien avec la ville (travail, scolarité ou domicile)
- Une attestation d'assurance (attention : l'attestation d'assurance et les documents du trésor public ne sont pas des justificatifs de lien avec la ville)
- Une photo

Modalités de règlement :

- Espèces
- Chèque (NON REMPLI)
- Carte bancaire
- Chèques vacances



ANIMATIONS SPORTIVES 2022-2023

TOUS AU SPORT AVEC LA CARTE SPORT'ANIM

**GYM TONIC - ABDOS FESSIERS -
GYM RETRAITE - BADMINTON -
REMISE EN FORME - GOLF - ESCRIME -
RENFORCEMENT MUSCULAIRE...**



+ d'infos sur : www.saint-chamond.fr
ou accueilpiscinecaisse@saint-chamond.fr
04 77 31 42 31

SAINT-
CHAMOND

PROGRAMME D'ANIMATIONS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022

PROGRAMME D'ANIMATIONS DE JANVIER À JUIN 2023

HALLE DES SPORTS COUBERTIN

Abdos fessiers

Lundi
9h - 10h
(tatami)

Marche douce

Lundi
9h - 12h
16 personnes

Stretching

Lundi
12h15 - 13h15
14 personnes
(tatami)

Remise en forme /Muscu

Lundi
11h30-12h30 ou 18h-19h15
12 personnes
Mercredi
11h30-12h30
12 personnes
Jeudi
11h30-12h30
12 personnes
Vendredi
11h30-12h30
12 personnes

STE-MARIE

Escalade

Jeudi
18h - 20h
12 personnes

Gym douce et de relaxation

Mercredi
17h45 - 19h30
12 personnes
(mezza)

Cardio Mix

Mercredi
18h15 - 19h30
(tatami)

Muscu Santé

Mercredi
20h - 21h30
10 personnes
(salle muscu)

Pilates

Mercredi
19h30 - 20h30
(tatami)

Marche Nordique

Jeudi
14h - 17h
16 personnes

Tennis de table - Padel P1 & P3*

Jeudi
12h15 - 13h15
16 personnes

Tir à l'arc / Sarbacane - P1*

Vendredi
13h30 - 15h
12 personnes

Remise en forme

Lundi
14h - 15h30
10 personnes
(extérieur + tatamis)

Mardi
14h - 15h30
10 personnes
(salle muscu)

NEF

Body sculpt

Lundi
18h15 - 19h30

Stretching

Mercredi
11h15 - 12h15
15 personnes

Abdos fessiers / Pilates

Mercredi
12h30 - 13h30
15 personnes

HALLE DES SPORTS COUBERTIN

Remise en forme

Lundi
14h-15h30
10 personnes
(extérieur + tatami)
Mardi
14h-15h30
12 personnes
(salle muscu)

Marche douce

Lundi
9h - 12h
16 personnes

Gym douce et de relaxation

Mercredi
17h45 - 19h30
12 personnes
(mezza)

Stretching

Lundi
12h15 - 13h15
14 personnes
(tatami)

Muscu - Santé

Mercredi
20h-21h30
10 personnes
(salle muscu)

Escrime/Tennis de table- P2 & *Golf - P3*

Vendredi
13h30 - 15h
12 personnes

Tennis de table - Padel P1 & P3*

Jeudi
12h15 - 13h15
16 personnes

Marche Nordique

Jeudi
14h - 17h
16 personnes

CENTRE NAUTIQUE ROGER COUDERC

Abdos fessiers

Lundi
9h - 10h
Pas limité

Body sculpt

Lundi
18h15 - 19h30
Pas limité

Aquaretraite

Lundi, Mardi
et vendredi
11h15 - 12h
25 personnes

Samedi
8h15 - 9h
25 personnes

Remise en forme /Muscu

Lundi
11h-12h ou 18h-19h15
12 personnes
Mercredi
12h-13h
12 personnes
Jeudi
11h-12h
12 personnes
Vendredi
11h-12h
12 personnes
Samedi
11h - 12h
12 personnes

Plongée*

Mardi
11h30 - 13h30
8 personnes

Cardio Mix

Mercredi
18h15 - 19h30
Pas limité

Pilates

Mercredi
19h30 - 20h30
Pas limité

COMPLEXE CLAUDIUS REY

Gym Retraite

Mardi
11h30 - 12h30
16 personnes
dojo

Gym douce et de relaxation

Jeudi
8h30 - 10h
10h - 11h30
12 personnes
dojo

Badminton- P2

Jeudi
12h15 - 13h15
16 personnes

STE-MARIE

Escalade

Jeudi
18h - 20h
12 personnes

NEF

Stretching

Mercredi
11h15 - 12h15
15 personnes

Abdos fessiers Pilates

Mercredi
12h30 - 13h30
15 personnes

*Activités périodiques : inscription préalable obligatoire

Période 1 (P1) : du 12/09 au 02/12/2022

Période 2 (P2) : du 05/12 au 17/03/2023

Période 3 (P3) : du 20/03 au 16/06/2023