

# ANIMATIONS SPORTIVES

DU 16 SEPTEMBRE AU 13 JUIN  
2024 - 2025



**TOUS AU SPORT  
AVEC LA CARTE  
SPORT'ANIM**

**GYM TONIC • ABDOS FESSIERS •  
GYM RETRAITE • PADEL •  
REMISE EN FORME • GOLF • ESCRIME •  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE...**



+ d'infos sur : [www.saint-chamond.fr](http://www.saint-chamond.fr)  
ou [accueilpiscinecaisse@saint-chamond.fr](mailto:accueilpiscinecaisse@saint-chamond.fr)  
04 77 31 42 31

SAINT-  
CHAMOND

**TOUS AU SPORT  
AVEC LA CARTE  
SPORT'ANIM**

**75€** pour la saison  
2024 - 2025

**45€** avec la carte  
Pass Jeunesse

**60€** avec le Pass  
Découverte Retraire

### Inscriptions au Centre Nautique (chemin de la Martinière)\* :

- Le 3 septembre 2024 de 12 h à 19 h - Activités C. Nautique
- Le 5 septembre 2024 de 9 h à 12 h - Aquaretraite  
de 12 h à 19 h - Toutes activités
- Le 6 septembre 2024 de 9 h à 12 h - Toutes activités
- Du 9 au 12 septembre de 10 h à 17 h - Toutes activités

\*Inscriptions possibles toute l'année aux horaires d'ouverture

### Documents pour inscription (FOURNIR PHOTOCOPIE) :

- Un questionnaire de santé
- 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

## CENTRE NAUTIQUE ROGER COUDERC

### Remise en forme / Muscu

**Lundi**  
10 h 30 - 11 h 30 ou  
18 h - 19 h  
12 personnes

**Mercredi**  
12 h - 13 h  
12 personnes

**Judi**  
11 h - 12 h  
12 personnes

**Vendredi**  
11 h - 12 h  
12 personnes

**Samedi**  
11 h - 12 h  
12 personnes

### Body sculpt

**Lundi**  
18 h 15 - 19 h 30  
Pas limité

### Aquaretraite

**Lundi, Mardi  
et vendredi**  
11 h 15 - 12 h  
25 personnes

**Samedi**  
8 h 15 - 9 h  
25 personnes

### Plongée\*

**Mardi**  
11 h 30 - 13 h 30  
6 personnes

### Pilates

**Mercredi**  
19 h 30 - 20 h 30  
Pas limité

### Abdos fessiers

**Lundi**  
9 h - 10 h  
Pas limité

### Cardio Mix

**Mercredi**  
18 h 15 - 19 h 30  
Pas limité

## Nef

### Stretching

**Mercredi**  
11 h 15 - 12 h 15  
15 personnes

### Abdos fessiers / Pilates

**Mercredi**  
12 h 30 - 13 h 30  
15 personnes

### Marche Douce

**Lundi**  
9 h - 12 h  
16 personnes  
Départ Coubertin

### Remise en forme

**Mardi**  
14 h - 15 h 30  
10 personnes  
Muscu Coubertin

### Stretching

**Lundi**  
12 h 15 - 13 h 15  
14 personnes  
Tatami

**Tir à l'arc / Sarbacane - P1\*** Tatami  
**Escrime / Tennis de table - P2\*** Mezza  
**Golf - P3\*** Plaine de jeux

### Muscu

**Mercredi**  
18 h - 19 h 15  
10 personnes  
Muscu Coubertin

### Remise en forme

**Lundi**  
14 h - 15 h 30  
16 personnes  
Tatami

### Rando

**Judi**  
14h - 17H  
16 personnes  
Départ Coubertin

**Vendredi**  
13 h 30 - 15 h  
12 personnes

### Padel / Tennis de table

**Judi**  
12 h 15 - 13 h 30  
16 personnes  
Coubertin Mezza + 1 Padel

### Gym douce et de relaxation

**Mercredi**  
18 h - 19 h 15  
12 personnes  
Coubertin Mezza

## GYMNASSE saint-julien

### Gym retraite

**Mardi**  
11 h 30 - 12 h 30  
16 personnes  
Dojo Baudot

### Gym douce et de relaxation

**Judi**  
8 h 45 - 10 h  
10 h 15 - 11 h 30  
16 personnes  
Dojo Baudot

## Ste-marie

### Escalade

**Judi**  
18 h - 20 h  
12 personnes

### Modalités de règlement :

- Espèces
- Chèque (NON REMPLI)
- Carte bancaire

\*Activités périodiques : inscription préalable obligatoire

Période 1 (P1) : du 16/9 au 6/12/2024

Période 2 (P2) : du 9/12/2024 au 21/03/2025

Période 3 (P3) : du 24/3 au 13/6/2025