

ANIMATIONS SPORTIVES 2023-2024



**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 : saint-chamond.fr
ou accueilpiscinecaisse@saint-chamond.fr
04 77 31 42 31

**SAINT-
CHAMOND**

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

60€ pour la saison
2023 - 2024

42€ avec la carte
Pass Jeunesse

50€ avec le Pass
Découverte Retraire

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

- Le 5 septembre 2023 de 12 h à 19 h - Activités Centre Nautique
- Le 7 septembre 2023 de 9 h à 12 h - Aquaretraite
- de 12 h à 19 h - Toutes activités
- Le 8 septembre 2023 de 9 h à 12 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 15

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

8 personnes

Pilates

Mercredi
19 h 30 - 20 h 30

Pas limité

Abdos fessiers

Lundi
9 h - 10 h 15

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
Salle musculation

Stretching

Lundi
12 h 15 - 13 h 15

14 personnes
Tatami

Muscu-Santé - P1*

Mercredi
20 h - 21 h 30

10 personnes
Salle musculation

Remise en forme

Lundi
14 h - 15 h 30

10 personnes
Extérieur et tatami

Rando

Judi
14h - 17H

16 personnes
Départ Coubertin

Gym douce et de relaxation - P1*

Mercredi
17 h 45 - 19 h 30

12 personnes
Mezzanine

HALLE DES SPORTS COUBERTIN

Tir à l'arc / Sarbacane - P1* Tatami
Escrime / Tennis de table - P2* Mezza

Golf - P3* Plaine de jeux

Vendredi
13 h 30 - 15 h

12 personnes

Padel / tennis de table

Judi
12 h 15 - 13 h 15

12 personnes
Mezzanine

GYMNASSE saint-julien

Gym retraite

Mardi
11 h 30 - 12 h 30

16 personnes
Dojo

Gym douce et de relaxation

Judi
8 h 30 - 10 h
10 h - 11 h 30

12 personnes
Dojo

Ste-marie

Escalade

Judi
18 h - 20 h

12 personnes

Modalités de règlement :

- Espèce
- Chèque (NON REMPLI)
- Carte bancaire

***Activités périodiques : inscription préalable obligatoire**

Période 1 (P1) : du 18/09 au 8/12/2023

Période 2 (P2) : du 11/12 au 22/03/2024

Période 3 (P3) : du 25/03 au 14/06/2024