

2026
2027

Animations sportives

Du 14 septembre

au 17 Juin



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



**GYM DOUCE • ABDOS FESSIERS
AQUARETRAITE • PILATES • STRETCHING
REMISE EN FORME • ESCALADE • GOLF**



Programme 2026/2027

Du 14/09/2026 au 17/06/2027

TOUS AU SPORT
AVEC LA CARTE
SPORT'ANIM

Tarifs

90 € pour la saison
75 € le pass retraités
49 € le pass jeunesse

Modalités de règlement :
Espèces, CB, Coupon sport

Centre nautique Roger Couderc

Lundi

Abdos fessiers

9h-10h

Aquairetraite

11h15-12h

30 personnes

Remise en forme muscu

10h30-11h30

12 personnes

Body sculpt

18h15-19h30

Remise en forme muscu

18h-19h

12 personnes

Mardi

Aquairetraite

11h15-12h

30 personnes

Mercredi

Remise en forme muscu

12h-13h

12 personnes

Cardio mix

18h15-19h30

Pilates

19h30-20h30

Jeudi

Remise en forme muscu

11h-12h

12 personnes

Vendredi

Aquairetraite

11h15-12h

30 personnes

Remise en forme muscu

11h-12h

12 personnes

Samedi

Aquairetraite

8h15h-9h

30 personnes

Remise en forme/muscu

11h-12h

12 personnes

Inscriptions :

Aquairetraite : vendredi 4 septembre 9h-12h

Toute activités : lundi 7 septembre 9h-19h

mardi 8 septembre 10h-18h

mercredi 9 septembre 10h-18h

*Plus d'informations sur Saint-Chamond.fr

Halle des sports Coubertin

Lundi

Marche douce

9h-12h

16 personnes

Départ Coubertin
selon la programmation

Stretching

12h15-13h15

16 personnes

Mardi

Remise en forme

14h-15h30

10 personnes

Mercredi

Remise en forme

18h-19h30

10 personnes

Vendredi

*Période 1

Tir à l'arc/

Sarbacane

13h30-15h

12 personnes

Plaine de jeux
ou tatami

*Période 2

Escrime/tennis

de table

Mezzanine Coubertin

*Période 3

Golf

Plaine de jeux
ou Mezzanine

- * Période 1 du 14/09 au 4/12
- * Période 2 du 7/12 au 19/03
- * Période 3 du 22/03 au 18/06

Gymnase Saint-Julien

Mardi

Gym retraite

11h15-12h

16 personnes

Jeudi

Gymdouce

8h45-10h / 10h15-11h30

12 personnes

Dojo Baudot

Sainte Marie

Jeudi

Escalade

18h-20h

12 personnes

NEF

Mercredi

Abdos Fessiers /

Pilates

Stretching

11h15-12h15

25 personnes

12h30-13h30

25 personnes

