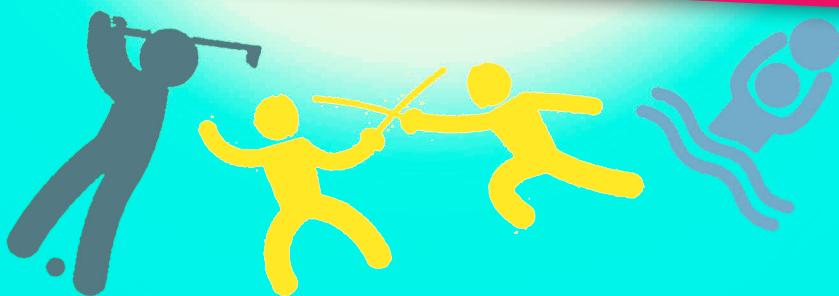




ANIMATIONS SPORTIVES
DU 15 SEPTEMBRE AU 19 JUIN
2025-2026

TOUS AU SPORT AVEC LA CARTE SPORT'ANIM

**GYM TONIC • ABDOS FESSIERS •
GYM RETRAITE • 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**

TOUS AU SPORT AVEC LA CARTE SPORT'ANIM

85€ pour la saison
2025 - 2026

48€ avec la carte
Pass Jeunesse

65€ avec le Pass
Découverte Retraite

Remise en forme / Muscu

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

Mardi
14 h - 15 h 30
12 personnes

Mercredi
12 h - 13 h
12 personnes

Jeudi
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

Abdos fessiers

Lundi
9 h - 10 h
Pas limité

Cardio Mix

Mercredi
18 h 15 - 19 h 30
Pas limité

Nef

Streching
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

Lundi
12 h 15 - 13 h 15
14 personnes
14 h - 15 h 30
16 personnes
Tatami

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

Vendredi
13 h 30 - 15 h
12 personnes

Muscu

Mercredi
18 h - 19 h 15
10 personnes
Muscu Coubertin

GYMNASE Saint-Julien

Gym retraite

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

Gym douce et relaxation

Jeudi
8 h 45 - 10 h
10 h 15 - 11 h 30
12 personnes
Dojo Baudot

Ste-Marie

Escalade
Jeudi
18 h - 20 h
12 personnes

Modalités de règlement :

- Espèces
- Chèque (NON REMPLI)
- Carte bancaire
- Chèques ANCV (version papier)

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

- Le 4 septembre 2025 de 9 h à 19 h - Toutes activités (hors aquaretraite)
- Le 5 septembre 2025 de 9 h à 12 h - Toutes activités (hors aquaretraite)
- Le 8 septembre 2025 de 10 h à 17 h - Aquaretraite
- Les 10 et 11 septembre 2025 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

HALLE DES SPORTS COUBERTIN

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

Vendredi
13 h 30 - 15 h
12 personnes

*Activités périodiques : inscription préalable obligatoire

Période 1 (P1) : du 15/09/2025 au 5/12/2025

Période 2 (P2) : du 8/12/2025 au 20/03/2026

Période 3 (P3) : du 23/03/2026 au 19/06/2026