

**ACTIVITÉS TERRESTRES ADULTES - SAISON 2025 / 2026****A - GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN**

	JOURS	HEURES	LIEUX	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
- GYM D'ENTRETIEN	Lundi & Jeudi	9h à 10h	▪ Les Plages (en extérieur)	<b>A1</b>	<b>75.90 €</b>	54,00 €
	Lundi & Jeudi	17h à 18h	▪ Gymnase Vert Coteau	<b>A2</b>	<b>75.90 €</b>	54,00 €
- GYM TRAINING MER	Lundi & Jeudi	12h15 à 13h30	▪ C.S.M.P. (littoral plages Mourillon)	<b>A3</b>	<b>75.90 €</b>	54,00 €
- GYM ZEN PLEIN AIR	Mercredi	10h30 à 11h30	▪ C.S.M.P. (littoral plages Mourillon)	<b>A4</b>	<b>61.60 €</b>	42.40 €

**B - GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN RENFORCÉE**

	JOURS	HEURES	LIEUX	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
- MUSIC GYM	Mardi & Jeudi	12h15 à 13h15	▪ Gymnase des Lices	<b>B1</b>	<b>75,90 €</b>	54,00 €
	Mardi & Vendredi	18h30 à 19h30	▪ Palais des Sports	<b>B2</b>	<b>75,90 €</b>	54,00 €
- PARCOURS GYM SPORT NATURE	Lundi & Jeudi	17h30 à 18h30	▪ C.S.M.P. (intérieur-extérieur)	<b>B3</b>	<b>75,90 €</b>	54,00 €
	Mardi & Vendredi	12h15 à 13h15	▪ C.S.M.P. (intérieur-extérieur)	<b>B4</b>	<b>75,90 €</b>	54,00 €
- GYM D'ENTRETIEN CIRCUIT TRAINING	Mardi & Vendredi	12h15 à 13h15	▪ Gymnase Port Marchand	<b>B5</b>	<b>75.90 €</b>	54,00 €

**C - SPORTS DÉTENTE**

	JOURS	HEURES	LIEUX	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
- SPORTS DÉTENTE	Mardi & Vendredi	17h30 à 19h30	▪ Complexe des Pins d'Alep	<b>C1</b>	<b>75.90 €</b>	54,00 €

**HA - HANDISPORTS**

	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
- HANDISPORTS	Mercredi	10h à 12h	▪ Gymnase Port Marchand	<b>HA1</b>	<b>75.90 €</b>	54,00 €

**G - MUSCULATION**

	JOURS	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ MUSCULATION	Lundi & Jeudi	12h à 13h	▪ Salle de remise en forme Stade Nautique du Port Marchand	<b>G1</b>	<b>99,80 €</b>	68.50 €
		13h à 14h		<b>G2</b>	<b>99,80 €</b>	68.50 €
		17h à 18h		<b>G3</b>	<b>99,80 €</b>	68.50 €
		18h à 19h		<b>G4</b>	<b>99,80 €</b>	68.50 €
	Mardi & Vendredi	12h à 13h		<b>G5</b>	<b>99,80 €</b>	68.50 €
		13h à 14h		<b>G6</b>	<b>99,80 €</b>	68.50 €
		17h à 18h		<b>G7</b>	<b>99,80 €</b>	68.50 €
		18h à 19h		<b>G8</b>	<b>99,80 €</b>	68.50 €

Reprise des activités lundi 8 septembre 2025

**PÉRIODES DE VACANCES SCOLAIRES** (à l'exception des vacances de fin d'année)**GV - MUSCULATION**

	JOURS	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT	
▪ MUSCULATION	Lundi & Jeudi	9h à 10h	▪ Salle de remise en forme Stade Nautique du Port Marchand	<b>GV1</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €	
		10h à 11h		<b>GV2</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €	
		11h à 12h		<b>GV3</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €	
		12h à 13h		<b>GV4</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €	
		13h à 14h		<b>GV5</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €	
	Mardi & Vendredi	9h à 10h		Toussaint, février, printemps, été	<b>GV6</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €
		10h à 11h		<b>GV7</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €	
		11h à 12h		<b>GV8</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €	
		12h à 13h		<b>GV9</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €	
		13h à 14h		<b>GV10</b>	<b>32,70 €</b>	25,50 €	

**ACTIVITÉS ENFANTS TERRESTRES - SAISON 2025 / 2026****H- GYMNASTIQUE**

JARDINS SPORTIFS	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEUX	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT	
▪ ÉVEIL GYMNIQUE (1h) en salle	3 ans	mercredi	10h à 11h	▪ Centre Sportif Municipal des Plages	<b>H1</b>	61.60 €	42.40 €	
				ou				
				▪ Gymnase des Lices	<b>H2</b>	61.60 €	42.40 €	
▪ ÉVEIL AU SPORT (1h) en salle et extérieur	4 à 5 ans	mercredi	9h à 10h	▪ Centre Sportif Municipal des Plages	<b>H3</b>	61.60 €	42.40 €	
			11h à 12h		<b>H4</b>	61.60 €	42.40 €	
			ou					
			9h à 10h	▪ Gymnase des Lices	<b>H5</b>	61.60 €	42.40 €	
11h à 12h	<b>H6</b>	61.60 €	42.40 €					
▪ GYM SPORTIVE (1h30)	6 à 12 ans	mercredi	14h à 15h30	▪ Gymnase de la Roseraie	<b>H7</b>	61.60 €	42.40 €	
			15h30 à 17h		<b>H8</b>	61.60 €	42.40 €	

**K - BASKET**

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ BASKET (1h30)	8 à 11 ans	mercredi	14h à 15h30	▪ Gymnase du Port Marchand	<b>K1</b>	61.60 €	42.40 €
	12 à 17 ans		15h30 à 17h		<b>K2</b>	61.60 €	42.40 €

**S - RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADO**

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ RENFORCEMENT MUSCULAIRE (1h30)	14 à 17 ans	mercredi	14h à 15h30	▪ Salle de remise en forme du Port Marchand	<b>S1</b>	61.60 €	42.40 €
			15h30 à 17h		<b>S2</b>	61.60 €	42.40 €

**L - MULTISPORTS DES PINS D'ALEP**

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ MULTISPORTS	8 à 12 ans	mercredi	9h à 12h	▪ Complexe des Pins d'Alep	<b>L1</b>	68.00 €	49,00 €
			14h à 17h		<b>L2</b>	68.00 €	49,00 €

**🚩 Activités proposées en extérieur :**

Sports collectifs, tennis, activités de pleine nature, tir à l'arc, vélo.

\* Prévoir une bouteille d'eau marquée au nom de l'enfant et une collation (goûter)



Direction des Sports et des Loisirs

**L - MULTISPORTS DU C.S.M.P.**

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ MULTISPORTS	6 à 8 ans	mercredi	14h à 15h30	▪ Centre Sportif Municipal des Plages	L3	68.00 €	49.00 €
	6 à 8 ans		15h30 à 17h		L4	68.00 €	49.00 €

- ✚ **Activités en intérieur et en extérieur proposées de 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h :**  
*Activités de motricité et coordination, jeux collectifs et ludiques sur sable.*

\* Prévoir une bouteille d'eau marquée au nom de l'enfant

**L - MULTISPORTS DU C.S.M.P.**

	ÂGES	JOUR	HEURES	LIEU	REF. ACTIVITÉ	TARIF	TARIF RÉDUIT
▪ MULTISPORTS	8 à 12 ans	mercredi	9h à 12h	▪ Centre Sportif Municipal des Plages	L5	68.00 €	49.00 €
	8 à 12 ans		14h à 17h		L6	68.00 €	49.00 €

- ✚ **Activités proposées en extérieur de 9h à 12h ou de 14h à 17h :**  
*Sports collectifs beach, activités nautiques.*  
*(un test de natation sera effectué par les éducateurs pour les activités nautiques)*

\* Prévoir une bouteille d'eau marquée au nom de l'enfant et une collation (goûter)

**Reprise des activités mercredi 10 septembre 2025**