











GUIDE COMPLET DES ACTIVITÉS SPORTIVES MUNICIPALES

Des formules au choix, adaptées aux familles, aux adultes et aux séniors.

Éligibilité aux pass illimité, familles, adultes ou séniors	Activités <i>(pass illimité éligible à toutes les activités)</i>	Horaires
<p>PASS FAMILLES</p> <p>Parent et enfant sur présentation du livret de famille</p>	 <p>BABYGYM De 2 ans ^{1/2} à 5 ans, Gymnase Joliot Curie Complément idéal pour développer les habiletés motrices de votre enfant</p>	<p>Le lundi dès 17h10 et le mardi et jeudi dès 17h20 (sauf vacances scolaires) Le jeudi uniquement pour les enfants de 2 ans ^{1/2} à 3 ans</p>
	 <p>BABYNAUTIQUE De 2 ans ^{1/2} à 5 ans, Plage Peno Jeux d'éveil nautique pour appréhender le milieu marin en toute sécurité</p>	<p>Le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h10 à 9h40 (du 7 juillet au 20 août)</p>
	 <p>MULTISPORTS PLEIN AIR 5-10 ans Initiations aux sports de pleine nature</p>	<p>Le mercredi de 11h15 à 12h + 13h30 à 16h15 (sauf vacances scolaires)</p>
<p>PASS FAMILLES ET PASS ADULTES</p> <p>1 activité par personne, pour une famille, un couple marié ou en concubinage sur présentation d'un justificatif</p>	 <p>FITNESS ET BIEN-ÊTRE Gymnase du Grand Chêne Cours d'entretien physique général à base de cardio-training et de renforcement musculaire</p>	<p>Le lundi et jeudi de 12h20 à 13h20 (sauf vacances scolaires)</p>
	 <p>STAND-UP PADDLE Plage Peno Initiation et randonnée le long du littoral</p>	<p>Le jeudi de 17h30 à 19h (de avril à octobre) (sauf vacances scolaires)</p>
<p>PASS ADULTES ET PASS SÉNIORS</p> <p>1 activité par personne, pour un couple marié ou en concubinage sur présentation d'un justificatif</p>	 <p>RELAXATION ET BIEN-ÊTRE Gymnase du Grand Chêne Gymnastique douce inspirée des techniques relaxantes et basées sur des exercices respiratoires, d'étirements ou de stretching</p>	<p>Le jeudi de 11h15 à 12h (sauf vacances scolaires)</p>
	 <p>GYM DOUCE Gymnase du Grand Chêne Gymnastique favorisant l'entretien musculaire sans contraindre le corps à des efforts intensifs</p>	<p>Le mardi et mercredi de 9h à 9h45 (sauf vacances scolaires)</p>
	 <p>GYM POUR TOUS Gymnase du Grand Chêne Gymnastique d'entretien, destinée à conserver et développer votre autonomie physique et faciliter ainsi votre quotidien</p>	<p>Le mardi, mercredi et jeudi de 10h à 11h (sauf vacances scolaires)</p>
	 <p>BOUGEZ AU GRAND-AIR Littoral carqueirannais Efforts physiques au « grand-air », loin des salles de fitness traditionnelles NOUVEAU : Séniors le vendredi de 10h à 11h (sauf vacances scolaires)</p>	<p>Le mercredi de 9h à 10h30 et le vendredi de 12h15 à 13h15 (sauf vacances scolaires)</p>
	 <p>AQUAGYM Plage Peno Gymnastique d'entretien en milieu aquatique</p>	<p>Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 9h45 (du 28 juin au 10 septembre)</p>

Certificat médical obligatoire pour la pratique des activités