

ACTIVITÉS EMS	Enfants (6-13 ans)	Adolescents (14-17 ans)	Adultes (+ 18 ans)	Tarif à la séance
<i>Natation</i>	le mercredi de 9h45 à 12h30 à la salle De Brunelis	le mercredi de 9h45 à 12h30 à la salle De Brunelis		3€
<i>Multisports</i> <i>(pour les enfants de 8-13 ans)</i>	le mercredi de 16h00 à 17h00 à la salle De Brunelis			3€
<i>Marche nordique</i>		le mercredi de 18h30 à 20h00 à la salle De Brunelis	le mercredi de 18h30 à 20h00 à la salle De Brunelis	3€ ados 4€ adultes
<i>Préparation physique</i>		le jeudi 18h30-19h30 à la salle De Brunelis	le lundi 20h30-22h30 à la salle De Brunelis	3€ ados 4€ adultes
<i>Sports collectifs</i>		le jeudi de 17h30 à 18h30 à la salle Jean Moulin		3€ ados
1€ supplémentaire pour les extérieurs				



SERVICE MUNICIPAL DES SPORTS

Ecole Municipale des Sports Saison 2012/13



**ENFANTS
ADOLESCENTS
ADULTES**

**NATATION
PRÉPARATION PHYSIQUE
MARCHE NORDIQUE
MULTISPORTS**



Renseignements et inscription
Manuel RODRIGUEZ : 04 67 41 41 06

NATATION (enfants 6-13 ans, adolescents 14-17 ans)

Le mercredi de 10h30 à 12h00 à la piscine d'Antigone. Encadrée par 2 agents diplômés la séance s'articule autour de l'enseignement de la natation, de jeux ludiques et d'entraînement sportif. Sur la ligne d'eau de 50m la moitié sera réservée à l'entraînement sportif pour les adolescents.

Le rendez-vous est à 9h45 à la salle De Brunelis pour un retour à 12h30.



SPORTS COLLECTIFS (adolescents 14-17 ans)

Le jeudi de 17h30 à 18h30

Nous y pratiquerons le volleyball en loisirs 3 fois par mois. Au cours de la dernière séance mensuelle sera abordé un sport collectif mixte original (kinball, peteca, ultimate...).

MULTISPORTS (enfants de 8-13 ans)

Le mercredi de 16h00 à 17h00. Chaque semaine nous aborderons un sport différent : basketball, flag, badminton, gymnastique, ultimate...



Encadrement : Willy MINEC

PRÉPARATION PHYSIQUE (adolescents 14-17 ans, adultes)

En se servant à la fois d'une méthode de musculation naturelle avec le poids de corps et du travail spécifique (médecine ball, échelle de rythme) nous vous proposerons un programme de remise en forme complet (prise de masse, tonicité, explosivité...).

MARCHE NORDIQUE (adolescents 14-17 ans, adultes)

Destinée à tous les âges la marche nordique permet de travailler son cardio et de perdre de la masse grasse tout autant que le footing mais sans l'inconvénient des impacts. Support essentiel de la santé « bien-être » dans les pays scandinaves, la marche nordique trouve toute sa place dans notre démarche d'entretien physique.



Nous vous rappelons qu'il est indispensable d'avoir un compte famille pour pouvoir s'inscrire à l'école municipale des sports.

**Mairie : gestion des comptes famille
par Mme BERNAL au 04 67 10 40 34**

**Début des activités le lundi 24 septembre,
exceptée la natation le 19 septembre**