

ACTIVITÉS EMS	Enfants (6-13 ans)	Adolescents (14-17 ans)	Adultes (+ 18 ans)	Tarif à la séance
<i>Natation</i>	le mercredi de 9h15 à 13h00 à la salle De Brunellis	le mercredi de 9h15 à 13h00 à la salle De Brunellis	le mercredi de 10h30 à 12h00 à la piscine d'Antigone	3€ ados 4€ adultes
<i>Multisports (pour les enfants de 8-13 ans)</i>	le mercredi de 16h00 à 17h00 à la salle De Brunellis			3 €
<i>Marche nordique</i>		le mercredi de 18h30 à 20h00 à la salle De Brunellis	le mercredi de 18h30 à 20h00 à la salle De Brunellis	3€ ados 4€ adultes
<i>Préparation physique</i>		le jeudi 17h45-19h15 à la salle De Brunellis	le lundi 20h30-22h30 à la salle De Brunellis	3€ ados 4€ adultes
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, adultes)

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 et les adultes.

Le transport s'effectue en tramway depuis Juvignac. Prévoir un ticket aller-retour. Le rendez-vous est à 9h15 à la salle De Brunelis pour un retour à 13h00

Les adultes peuvent se rendre directement sur place pour 10h30



MULTISPORTS (enfants de 8-13 ans)

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



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**

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.

Le rendez-vous est le mercredi à 18h30 à la salle De Brunelis. Durant l'heure d'hiver nous marcherons sur terrain éclairé ou dégagé et à l'aide d'une lampe frontale.



Encadrement : Willy MINEC et Sylvio AMBROSINO

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