

CENTRE DE LOISIRS ADULTES MUNICIPAL (CLAM)



LA SEYNE
SUR MER

ACTIVITÉS PHYSIQUES AXÉES SUR LA
SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE
DÉDIÉES AUX **ADULTES ET SENIORS**

DÉBUT DES ACTIVITÉS
LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019

SAISON 2019/2020

INSCRIPTION

SAMEDI 7 SEPTEMBRE
de 8h30 à 12h30

CHALET DES SPORTS
101, allée Danielle-Mitterrand
parc Fernand-Braudel - Sablettes

À PARTIR DU

LUNDI 9 SEPTEMBRE

GUICHET UNIQUE
Espace social Docteur Paul-Raybaud
1, rue Ernest-Renan
04 94 06 97 30

ACTIVITÉS



REMISE EN FORME

LUNDI	9h/11h	PARC DE LA NAVALE
MARDI	8h/9h	MAISON BOUVET (PILATES)
MARDI	9h/11h	CHALET DES SPORTS
JEUDI	8h/9h	MAISON BOUVET (PILATES)
JEUDI	9h/11h	PARC DE LA NAVALE
JEUDI	10h/11h	MAISON BOUVET (PILATES)
VENDREDI	9h/11h	CHALET DES SPORTS

GYM TONIQUE

LUNDI	12h15/13h15	SALLE L'HERMINIER
LUNDI	17h/18h	SALLE L'HERMINIER
LUNDI	18h/19h	SALLE L'HERMINIER
MARDI	12h15/13h15	ESPACE JOSETTE VINCENT
MARDI	18h/19h	ESPACE JOSETTE VINCENT
JEUDI	12h15/13h15	ESPACE JOSETTE VINCENT
JEUDI	18h/19h	GYMNASSE ESAJ
VENDREDI	12h15/13h15	SALLE L'HERMINIER
VENDREDI	18h/19h	ESPACE JOSETTE VINCENT

TENNIS

Accès libre sur réservation
PAS D'ENCANDREMENT

LUNDI	ENTRE 12h ET 16h	TENNIS BARBAN
VENDREDI	ENTRE 12h ET 16h	TENNIS BARBAN

RANDONNÉE

**LUNDI 14h/16h30 FÔRET DE JANAS
RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE**

**LUNDI 9h/17h DÉPART STADE MARQUET
RANDONNÉE SPORTIVE**

**MARDI 9h/17h DÉPART STADE MARQUET
RANDONNÉE JOURNÉE NIVEAU 1**

**MERCREDI 10h/12h30 FORÊT DE JANAS
RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE**

**JEUDI 9h/17h DÉPART STADE MARQUET
RANDONNÉE JOURNÉE NIVEAU 2**

**VENDREDI 9h/17h DÉPART STADE MARQUET
RANDONNÉE SPORTIVE**

**VENDREDI 9h/17h DÉPART STADE MARQUET
LE DERNIER VENDREDI DE CHAQUE MOIS UNE RANDONNÉE
À THÈME VOUS EST PROPOSÉE**

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE (MAC)

MARDI 11h /12h BASE NAUTIQUE SAINT-ELME

MUSCULATION

MARDI ACCÈS LIBRE ENTRE 9h ET 12h SALLE DELFINO

MERCREDI 10h/12h prévention santé SALLE DELFINO

DISPOSITIF OBÉSITÉ DIABÈTE - MALADIES CHRONIQUES

CONDITIONS PARTICULIÈRES
Merci de vous renseigner auprès
de la direction des sports

LUNDI	9h/11h	CHALET DES SPORTS - MARCHÉ
LUNDI	9h/11h30	SALLE DELFINO - MUSCULATION GYM D'ENTRETIEN
LUNDI	14h/16h30	SALLE DELFINO - MUSCULATION GYM D'ENTRETIEN
MARDI	14h/16h30	SALLE DELFINO - MUSCULATION
MERCREDI	14h/16h30	SALLE DELFINO - MUSCULATION
JEUDI	9h/11h30	SALLE DELFINO - MUSCULATION GYM D'ENTRETIEN
JEUDI	14h/16h30	SALLE DELFINO - MUSCULATION GYM D'ENTRETIEN
VENDREDI	14h/16h30	SALLE DELFINO - MUSCULATION GYM D'ENTRETIEN

A FOURNIR

- Dossier d'inscription dûment rempli
- Attestation de responsabilité civile
- Certificat médical
- Justificatif de domicile
- Photo

TARIFS

- 75 euros l'année pour les résidents Seynois
- 100 euros l'année pour les non résidents Seynois
- + 3 euros de frais de dossier d'inscription

A payer le jour de l'inscription
par chèque ou espèce uniquement

INFOS

DIRECTION DES SPORTS

15, rue Jules-Guesde
04 94 06 95 87
sports@la-seyne.fr

Toute l'actualité sportive municipale
sur Facebook "la seyne Sports"



www.la-seyne.fr

