

CENTRE DE LOISIRS ADULTES MUNICIPAL (CLAM)

- Début des cours le 9 septembre 2013
- Inscriptions à partir du 2 septembre 2013 de 8h30 à 17h à la Direction des Sports
- **REMISE EN FORME**
 - lundi 7h45 - 8h45 : gymnase Sauvat
 - lundi 9h - 11h : stade Scaglia
 - mardi 7h45 - 8h30 : gymnase Renan
 - mardi 9h - 11h : plage des Sablettes
 - jeudi 7h45 - 8h45 : gymnase Sauvat
 - jeudi 9h - 11h : stade Scaglia
 - vendredi 7h45 - 8h30 : gymnase Renan
 - vendredi 9h - 11h : plage des Sablettes
- **GYMNASTIQUE TONIQUE**
 - lundi 18h30 - 19h30 : Espace Accueil Jeunes La Maurelle
 - jeudi 19h30 - 20h30 : Espace Accueil Jeunes La Maurelle
- **MARCHE À JANAS**
 - mardi 14h - 16h
 - jeudi 14h - 16h
- **Randonnée à la Journée**
 - mardi 9h - 17h
 - jeudi 9h - 17h
- **ZUMBA**
 - lundi 12h15 - 13h : salle Guimier
 - lundi 17h30 - 18h30 : salle de sports L'Herminier
 - lundi 18h30 - 19h30 : salle de sports L'Herminier
 - mardi 19h - 20h : Espace Accueil Jeunes La Maurelle
 - jeudi 12h15 - 13h : gymnase Renan
 - vendredi 12h30 - 13h15 : salle Guimier
 - vendredi 19h - 20h : Espace Accueil Jeunes La Maurelle

DOCUMENTS À FOURNIR
Certificat médical d'aptitude à l'activité physique
Attestation d'assurance responsabilité civile

TARIF
Adhésion 2013-2014 : 75 euros

ACTIVITÉS SPORTIVES ESTIVALES

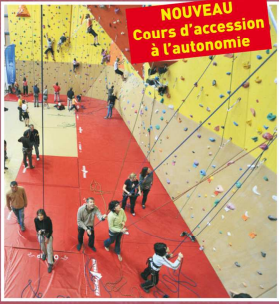
PLAGE DES SABLETTES - CHALET DES SPORTS
Tél. 04 94 24 05 62

- Du 5 juillet au 23 août 2013 de 9h à 19h
- Inscriptions et renseignements sur place à partir du 5 juillet - 9h
- **REMISE EN FORME (À PARTIR DE 16 ANS)**
Abdos fessiers/Step/Gymnastique dans l'eau/Marche dans l'eau/Course à pied/Zumba
- **TARIFS**
 - Formule "SEMAINE" (du samedi au vendredi) : 5 euros
 - Formule "WEEK-END" (Samedi/Dimanche) : 2 euros
- Gratuit pour les adhérents du CLAM sur présentation de la carte d'adhésion de la saison en cours
- **SPORTS COLLECTIFS (À PARTIR DE 7 ANS)**
2 tournois par semaine - Volley-ball/Sandball/Football/Rugby - **Gratuit**

ESPACE ESCALADE MUNICIPAL ROC' EN SEYNE

COMPLEXE SPORTIF LÉRY
Tél. 04 94 22 95 64 - 06 86 26 53 56

NOUVEAU
Cours d'accès à l'autonomie



HORAIRES D'OUVERTURE ET INSCRIPTIONS
À partir du 9 septembre 2013
→ Du lundi au vendredi 17h - 22h
→ Jeudi 12h - 14h
→ Samedi 14h - 20h

TARIFS
Adhésion pour un an mur et pan : 220 euros
Adhésion pour 10 séances mur et pan : 40 euros
Adhésion à la séance mur et pan : 5 euros
Adhésion à la séance pan : 5 euros
Tarifs réduits sur présentation de justificatif
Location kit de grimpe à la séance : 5 euros

Pour tous renseignements
Direction des Sports
15, rue Jules Guesde
Tél : 04 94 10 81 40
Fax : 04 94 10 81 49
Courriel : sports@la-seyne.com
Les dossiers incomplets ne seront pas pris en compte
www.la-seyne.fr

5 juillet
Journée d'accueil



ACTIVITÉS SPORTIVES MUNICIPALES

SAISON 2013-2014

ÉCOLES MUNICIPALES DES SPORTS (EMS)

Pour les enfants, initiation à une vingtaine d'activités sportives (programme en pages intérieures)
Centre sportif durant les vacances de Printemps

- Début des cours le 9 septembre 2013
- Inscriptions à partir du 26 août auprès du Guichet Unique comme suit :
Mairie sociale, rue Renan : 04 94 06 97 70 de 8h30 à 16h30
- Lundi 26 : Baby gym, Escalade, Gymnastique Rythmique et Sportive, Acrosport
- Mardi 27 : Voile/ kayak, VTT
- Mercredi 28 : Handball, Volley-ball, Basket-ball, Football, Rugby, Centre multisports
- Jeudi 29 : Athlétisme, Rollers, Trampoline

DOCUMENTS À FOURNIR
→ Certificat médical + attestation assurance responsabilité civile.
→ Attestation de 25 m pour les activités nautiques délivrée par un maître nageur sauveteur (se renseigner en piscine)

TARIFS
→ Pour les résidents seynois : 20 euros par an et par activité (gratuit pour les bénéficiaires de l'allocation de Rentrée Scolaire sur présentation du justificatif de la Caisse d'Allocations Familiales)
→ Pour les non-résidents : 40 euros par an et par activité

NB : à compter de la 2ème activité, l'inscription sera placée sur liste d'attente.
Compte tenu du nombre de places disponibles pour l'escalade en extérieur et en salle, inscription sur un an non renouvelable.

PROGRAMME EMS SAISON 2013-2014				
ACTIVITÉS	ANNÉES de NAISSANCE	JOURS	HORAIRES	LIEUX
ATHLÉTISME	2003 - 2004 2007 - 2008 2005 - 2006	MER.	9h/10h30 10h30/12h 14h/16h	Stade Scaglia
ACROSSPORT ACTIVITÉS GYMNASTIQUES	2006 - 2007	MER.	14h/15h30	Complexe sportif Léry Salle Désiré Huiart
BABY GYM	2009 2008 2009 2010 2008 2009 2009 - 2010 2008 2006 - 2007 2007 - 2008	MAR. MAR. MER. MER. MER. MER. MER. MER. MER. MER.	17h/18h 18h/19h 9h/10h 10h/11h 11h/12h 15h30/16h30 9h/10h 10h/11h 11h/12h 16h45/18h	Salle Gambetta Salle Gambetta Ecole Pagnol Ecole Pagnol Complexe sportif Léry Gymnase Baquet Gymnase Baquet Gymnase Baquet Salle Gambetta
BASKET-BALL	2003 - 2004 2005 - 2006	MAR. JEU.	16h30/18h 16h30/18h	Gymnase Renan
CENTRE MULTISPORTS BALLE OVALE/FOOTBALL/HANDBALL TENNIS/BASKET-BALL/TENNIS DE TABLE	2006 - 2007 2006 - 2007 2003 - 04 - 05	MER.	9h/10h30 10h30/12h 14h/17h	Stade Scaglia
ESCALADE EN EXTÉRIEUR	2003 - 2004	MER.	9h/15h (9h/12h Salle "Roc' en Seyne" en cas d'intempéries)	Rendez-vous Complexe sportif Léry
	2003 - 2004	MER.	13h30/16h30	
ESCALADE EN SALLE	2005 - 2006 2005 - 2006 2003 - 2004 2005 - 2006	MAR. JEU. JEU. VEN.	17h/18h 17h/18h 18h/19h 17h/18h	Complexe sportif Léry Salle "Roc' en Seyne"
FOOTBALL EN SALLE	2003 - 2004 2005 - 2006 2007 - 2008	MER.	9h/10h 10h/11h 11h/12h	Gymnase Sauvat
FOOTBALL/RUGBY	2005 - 2006 2006 - 2007	MER.	14h/15h30 15h30/17h	Stade Scaglia