

PLANNING DES ADULTES ET SENIORS

Reprise des cours le 16 septembre

SPORTS AQUATIQUES

- *** Activités à intensité élevée
- ** Activités à intensité modérée
- * Activités à intensité faible

SPORTS TERRESTRES

- *** Activités à intensité élevée
- ** Activités à intensité modérée
- * Activités à intensité faible

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi / dimanche
matin				RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 9 h 15 - 10 h 15 Centre Jean-Vilar		AQUABIKE*** le samedi 9 h 30 - 10 h 10 Piscine Auguste-Delaune
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE* 9 h 45 - 10 h 45 MPT Youri-Gagarine			GYM DOUCE*/** (Niveau 2) 9 h 45 - 10 h 45 MPT J. Baker		DIMANCHE DÉCOUVERTE Canoe kayak, Stand up paddle, découvertes des îles de la Marne Encadré par un moniteur guide de rivière Printemps-automne 9h30 - 12h Base Nautique Roland-Bouchier
	GYM DOUCE* (Niveau 1) 11 h - 12 h MPT Youri-Gagarine	RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 11h - 12h Centre Jean-Vilar		STRETCHING* 10 h 15 - 11 h 15 Centre Jean-Vilar	STRETCHING* 10h - 11 h Salle Pascal-Tabanelli	RANDONNÉE PÉDESTRE* 10 h - 12 h
		AQUABIKE*** 12h15 - 12h55 Piscine Auguste-Delaune	STRETCHING* 12h15 - 13h15 Centre Jean-Vilar	GYM DOUCE* (Niveau 1) 11 h - 12 h MPT J. Baker	PILATES* 11 h 15 - 12 h 15 Centre Jean-Vilar	
			RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 12 h 15 - 13 h 15 Centre Jean-Vilar			
après-midi		AQUAGYM** 13h - 13h40 Piscine Auguste-Delaune				
		RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 14 h - 15 h Centre Jean-Vilar				DIMANCHE LIBERTÉ Canoe kayak, Stand up paddle, Aviron en pratique libre Surveillé par un moniteur Sur la période de l'été les dimanches de 14h à 18h Base Nautique Roland-Bouchier
		ZUMBA*** 15h-16h Gymnase Maurice-Baquet				
soirée	FITNESS*** 18 h30 - 19h30 Salle Pascal-Tabanelli	HIIT / MUSCULATION*** (Cardio/Renfo) 18 h 30 - 19 h 30 Collège Mandela	RENFO / STRETCHING** 17 h - 18 h 30 Salle Pascal-Tabanelli	AQUAGYM DOUCE* 17 h - 17 h 40 Piscine Auguste-Delaune		<ul style="list-style-type: none"> ▶ L'activité Gym douce est réservée aux seniors ou sur prescription médicale (justificatif à présenter à l'inscription) ▶ Attention ! Pour les activités aquatiques mentionnées ** et *** il est indispensable de savoir nager ▶ Retrouvez les tarifs des activités proposées en pages 18-19
		AQUABIKE*** 19h - 19h40 Piscine Auguste-Delaune	ZUMBA *** 19h - 20h MPT Joséphine-Baker	AQUAGYM** 17 h 40 - 18 h 20 Piscine Auguste-Delaune	PILATES* 19 h - 20 h Gymnase Jean-Guimier	
	PILATES* 19 h30 - 20h30 Salle Pascal-Tabanelli	PILATES* 19h30-20h30 Collège Mandela	FITNESS*** 20 h 30 - 21 h 30 Centre Jean-Vilar	AQUAFITNESS*** 18 h 20 - 19 h Piscine Auguste-Delaune	MULTISPORTS** 19 h 30 - 20 h 30 Complexe Jesse-Owens	
	STEP/LIA/ CIRCUIT TRAINING*** 20 h30 - 22h Centre Jean-Vilar	PILATES* 20h30-21h30 Salle Pascal Tabanelli	ZUMBA*** 20 h 15 - 21 h 15 MPT Youri-Gagarine	STRETCHING* 20h30-21h30 Collège Mandela	CIRCUIT TRAINING NIVEAU 2*** 20 h 30 - 22 h Complexe Jesse-Owens	
			CIRCUIT TRAINING NIVEAU 1** 20 h 30 - 22 h Complexe Jesse-Owens	PILATES* 21h - 22 h Gymnase Daniel-Fery		

TARIFS

ACTIVITÉS SPORTIVES MUNICIPALES ADULTES ET SÉNIORS

ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES				
	Annuel Campinois	Annuel Extérieurs	Session* Campinois	Session* Extérieurs
RANDONNÉE	26 €	78 €	19 €	57 €
STRETCHING	68 €	204 €	47 €	141 €
RENFO/STRETCHING	84 €	252 €	59 €	177 €
PILATES	84 €	252 €	59 €	177 €
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	52 €	156 €	37 €	111 €
AQUAGYM	136 €	272 €	95 €	190 €

ACTIVITÉS ADULTES				
	Annuel Campinois	Annuel Extérieurs	Session* Campinois	Session* Extérieurs
FITNESS	52 €	156 €	37 €	111 €
CIRCUIT TRAINING (NIVEAU 1 ET 2)	68 €	204 €	47 €	141 €
ZUMBA	68 €	204 €	47 €	141 €
MUSCULATION	68 €	204 €	47 €	141 €
MULTISPORTS	26 €	78 €	19 €	57 €
AQUABIKE			163 €	326 €
AQUAFITNESS (AQUA PALM, AQUA BOXING, AQUA JOGGING...)	136 €	272 €	95 €	190 €

ACTIVITÉS RETRAITÉS				
	Annuel Campinois	Annuel Extérieurs	Session* Campinois	Session* Extérieurs
GYMNASTIQUE DOUCE	32 €	96 €	22 €	66 €
AQUAGYM RETRAITES	88 €	176 €	62 €	124 €

* 1^{re} session : à partir du 16 septembre 2024 au 1^{er} février 2025 — 2^e session : à partir du 3 février 2025 au 28 juin 2025

* Nouveauté : paiement en CB possible

STAGES SPORTS VACANCES 8-15 ANS

TARIFS	Campinois	Extérieurs
STAGE MULTISPORT	32 €	64 €
NUITÉE/SORTIE***	6 €	12 €
FRAIS DE GARDE - PAUSE DÉJEUNER	3 € /midi	

► Pour les fratries, une réduction est appliquée à partir du deuxième enfant (22 € pour les Campinois, et 44 € pour les extérieurs).

* Nouveauté : paiement en CB possible

PATINOIRE

Tarifs Campinois

de 7,10 € à 9,10 € (avec patins)

de 4,25 € à 6 € (sans patins)

Tarifs extérieurs

de 8,15 € à 10,55 € (avec patins)

de 5,35 € à 6,95 € (sans patins)

PISCINE

Adulte

3 € (Campinois)

6,10 € (extérieurs)

8-16 ans – Étudiants

2,70 € (Campinois)

5,20 € (extérieurs)

Enfant - de 8 ans

2,10 € (Campinois)

4,10 € (extérieurs)

► Des abonnements annuels ou de 10 entrées sont également disponibles, se renseigner sur place ou au 01 48 82 55 32

AQUABIKE

Location (30 minutes)

9,50 € (Campinois)

18,90 € (extérieurs)

Carte de 10 locations

82,70 € (Campinois)

165,40 € (extérieurs)

DIMANCHE DÉCOUVERTE ET LIBERTÉ DE LA BASE NAUTIQUE

10,40 € (Campinois)

17,80 € (extérieurs)

TENNIS

Tarifs horaires Campinois

7,90 € (plein air)

16,70 € (couvert)

Tarifs horaires Extérieurs

12,60 € (plein air)

26,40 € (couvert)

Les tarifs annoncés sont susceptibles d'évoluer à compter du 1^{er} février 2025.

