

# SENIORS : Se maintenir en forme

A partir de 60 ans

Tous les mardis entre 8h et 11h en fonction de l'activité.

|   |  |  |
|---|--|--|
| 10 septembre-LONGE-COTE<br>Plage de Port Grimaud (9h) | 17 septembre-AQUAGYM<br>Plage de Port Grimaud (9h) | 24 septembre-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)    |
| 1 Octobre-TIR A L'ARC<br>Complexe Sportif (9h)        | 8 octobre-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)       | 15 octobre-PETANQUE<br>Pont des fées (9h)          |
| 5 Novembre - RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)       | 12 novembre-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)     | 19 novembre-BASKET<br>Complexe Sportif (8h)        |
| 26 novembre-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)        | 3 Décembre-BADMINTON<br>Complexe Sportif (8h)      | 17 décembre-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)     |
| 7 Janvier- CARDIO<br>Complexe Sportif (8h30)          | 14 janvier-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)      | 21 janvier-PETANQUE<br>Complexe Sportif (9h)       |
| 28 janvier - LANCER<br>Complexe Sportif (9h)          | 4 Février-RANDONNEE<br>RAQUETTE- journée           | 25 Février-TIR A L'ARC<br>Complexe Sportif (9h)    |
| 4 Mars - RANDONNEE<br>Complexe sportif (8h)           | 11 Mars-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)         | 18 mars-TENNIS<br>Complexe Sportif (9h)            |
| 25 mars-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)            | 1 Avril-FITNESS<br>Complexe Sportif (9h)           | 22 Avril-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)        |
| 28 - 29 Avril- SEJOUR<br>journée                      |  |  |
| 6 Mai-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)              | 13 mai-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)          | 20 mai-RANDONNEE<br>Complexe Sportif (8h)          |
| 27 mai-LONGE-COTE<br>Plage du GROS PIN (9h)           | 3 Juin-AQUAGYM<br>Plage de Port Grimaud (9h)       | 10 juin - LONGE-COTE<br>Plage de Port Grimaud (9h) |
| 10 juin - LONGE-COTE<br>Plage de Port Grimaud (9h)    | 17 juin -AQUAGYM<br>Plage de Port Grimaud (9h)     |  |

La participation aux activités est soumise à une inscription préalable auprès des services municipaux.  
Pour les familles grimaudoises.

## Service des Sports

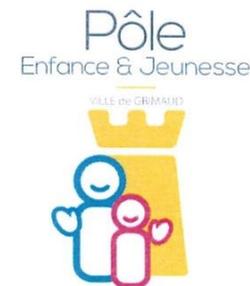
06.25.46. 34.49 - 06.19.26.16.14 - 06.19.90.02.61

[servicedessports@mairie-grimaud.fr](mailto:servicedessports@mairie-grimaud.fr)

Complexe sportif des Blaquières

[Grimaud.portail-familles.net](http://Grimaud.portail-familles.net)

[www.mairie-grimaud.fr](http://www.mairie-grimaud.fr)



**Enfants**  
**Petite Enfance**  
**Adultes**  
**Séniors**



# PETITE ENFANCE : Baby Gym

Pour les enfants de 1 à 4 ans

Le Baby Gym s'organise autour d'un parcours de motricité en libre-service. Un animateur de la commune est présent pour vous accueillir et vous guider dans les exercices à effectuer avec votre enfant.

De 9h30 à 12h00 au dojo du complexe sportif aux dates suivantes :

| SEPTEMBRE   | DECEMBRE    | AVRIL       |
|-------------|-------------|-------------|
| Dimanche 15 | Samedi 21   | Samedi 5    |
| Dimanche 29 | JANVIER     | Dimanche 27 |
| OCTOBRE     | Dimanche 12 | MAI         |
| Dimanche 13 | Dimanche 26 | Dimanche 11 |
| Dimanche 20 | FEVRIER     | Dimanche 25 |
| NOVEMBRE    | Samedi 8    | JUIN        |
| Dimanche 10 | MARS        | Dimanche 8  |
| Dimanche 24 | Dimanche 2  | Dimanche 15 |
| DECEMBRE    | Dimanche 16 |             |
| Dimanche 8  | Dimanche 30 |             |

# ENFANT: Initiations Sports Nature

Pour les enfants de 8 à 12 ans (12 places)

Cette activité consiste à faire découvrir des sports non représentés dans nos clubs sportifs. L'initiation vise à la découverte de plusieurs disciplines dites « Natures ». Tous les mercredis de 13h30 à 15h30 (Hors vacances scolaires) Rendez-vous au complexe sportif des Blaquières (Devant le dojo).

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| Tir à l'arc            | Du 18 septembre au 16 octobre   |
| VTT                    | Du 6 novembre au 18 décembre    |
| Escalade               | Du 8 janvier au 5 février       |
| VTT                    | Du 26 février au 2 avril        |
| Escalade - Tir à l'arc | Du 23 avril au 28 mai (alterné) |
| CO                     | Du 4 juin au 18 juin            |
| Sortie de fin d'année  | Le 25 juin                      |

# ENFANT – Les vacances sportives

« **Nouveauté** ». A partir de 4 ans

Toutes les petites vacances scolaires (sauf Noël).

➔ Programme à visualiser sur : [grimaud.portail-familles.net](http://grimaud.portail-familles.net), 15 jours avant chaque période.

# ADULTES – Musculation

A partir de 16 ans - Payant

La salle de musculation permet aux grimaudois de pratiquer une activité physique régulière. Les appareils sont accessibles en libre-service pendant les heures d'ouverture de la salle.

| Horaires Musculation – Salle Municipale 2024-2025 |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| A partir du 1 <sup>er</sup> janvier 2025          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|   | 8h30      | 10h       | 11h       | 12h - 13h | 13h30     | 14h - 15h | 16h       | 17h - 18h | 19h30     |
| Lundi   | Vert      |
| Mardi   | Diagonale | Diagonale | Diagonale | Vert      | Vert      | Vert      | Vert      | Vert      | Vert      |
| Mercredi  | Diagonale | Diagonale | Diagonale | Vert      | Vert      | Vert      | Vert      | Vert      | Vert      |
| Jeudi   | Diagonale | Diagonale | Diagonale | Vert      | Vert      | Vert      | Vert      | Vert      | Vert      |
| Vendredi  | Vert      |
| Samedi  | Diagonale |

|  |
|--|
| Ouverture en accès libre   |
| Ouverture avec présence du personnel (inscriptions, conseils)                            |
| Inscriptions : Présence personnel, sur RDV 0625463449 ou 0619261614 ou 0619900261        |
| Salle fermée   |
| Documents à fournir : 1 photo, 1 certificat médical, 1 copie de la responsabilité civile |
| Tarifs grimaudois : 4,66 € (séance), 17,10 € (mois), 114,56 € (année)                    |
| Tarifs non grimaudois : 6,83 € (séance), 34,21 € (mois), 227,70 € (année)                |

# Longe-Côte -

A partir de 16 ans - Gratuit

Le longe côte marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles.

Tous les vendredis de 12h30 à 13h30 (hors vacances scolaires).

Rendez-vous GROS PIN - GRIMAUD