

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

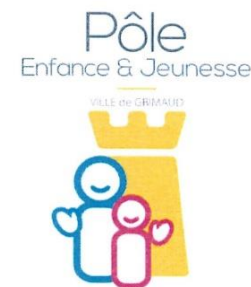
06.25.46. 34.49 - 06.19.26.16.14 - 06.19.90.02.61

servicedessports@mairie-grimaud.fr

Complexe sportif des Blaquières

Grimaud.portail-familles.net

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, 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 ^{er} janvier 2025									
	8h30	10h	11h	12h - 13h	13h30	14h - 15h	16h	17h - 18h	19h30
Lundi	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
Mardi	Diagonale	Diagonale	Diagonale	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
Mercredi	Diagonale	Diagonale	Diagonale	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
Judi	Diagonale	Diagonale	Diagonale	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
Vendredi	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
Samedi	Diagonale	Diagonale	Diagonale	Diagonale	Diagonale	Diagonale	Diagonale	Diagonale	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