

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|--|---|--|
| MUSCULATION (+16 ans) 8h45-13h30 / 17h-20h | MUSCULATION (+16 ans) 8h45-13h30 / 17h-20h | MUSCULATION (+16 ans) 17h-20h | MUSCULATION (+16 ans) 8h45-13h30 / 17h-20h | MUSCULATION (+16 ans) 8h45-13h30 / 17h-20h |
| REMISE EN FORME (+16ans) 9h15-10h30 : body-art | REMISE EN FORME (+16ans) 12h30-13h15 cuisses-abdos-fessiers | GYM PITCHOUNE –COMPLET 9h30-10h15 : MS, GS et CP | REMISE EN FORME (+16ans) 9h30-11h : marche nordique <i>(si pluie annulé) lieu RDV par SMS</i> | REMISE EN FORME (+16ans) 9h30-10h30 : pilates 10h30-11h30 : gym posturale |
|  DESSIN/PEINTURE* 15h-17h30 : 1 ^{er} groupe 17h30-20h : 2 ^{ème} groupe | SCRABBLE * 14h30-16h30 | ACCRO GYM –COMPLET 10h15-11h15 : CP au CM2 | PEINTURE SUR SOIE * 14h-17h | ESPAGNOL* 9h30-10h30 : débutant 10h30-12h : confirmé |
| | REMISE EN FORME (+16ans) 15h45-16h45 atelier chorégraphique | PEINTURE SUR SOIE* 14h-17h (adultes) |  SPORTS + 16h05-18h : primaire | |
| REMISE EN FORME (+16ans) 18h-18h45 : cardio 18h45-19h30 : pilates |  BASKET 17h-18h : GS,CP,Ce1 et Ce2 18h-19h15 : Cm1, Cm2 et 6ème | GENEALOGIE* 17h15-20h (adultes) | CONVERSATION ANGLAISE 17h30-19h | |
| KARATE 18h30-19h30 : 7 à 13 ans inclus 19h30-21h : 14 ans et + | DANSE –COMPLET 16h45-17h45 : primaire (sauf CP) 17h45-18h45 : collège | REMISE EN FORME (+16ans) 15h30-16h30 : Renforcement musculaire 16h30-17h : Stretching | REMISE EN FORME (+16ans) 18h-18h45 cardio 18h45-19h30 body-zen | |
| |  THEATRE 17h30-18h30 : CP au CM2 débutant 18h30-19h30 : lycée + adulte |  BASKET 18h-20h : 5 ^{ème} , 4 ^{ème} et 3 ^{ème} | KARATE 18h30-19h30 : 7 à 13 ans inclus 19h30-21h : 14 ans et + | |
| | BADMINTON 19h15-21h15 (+13 ans et adultes) | SELF-DEFENSE 18h30-20h30 : 15 ans et + | BASKET 19h30-21h30 : lycée et adultes | |
| | |  THEATRE 18h30-19h30 : CP au CM2 confirmés et collègue | | |

 **Places limitées**

Légende

À la salle de musculation

À l'église du Jeune Soulac

Au dojo

Au gymnase

Au CMCS

***UNIQUEMENT ADULTES**

Le CMCS se réserve le droit de modifier cette programmation

2024 2025

Modalités d'inscription : Comment dois-je faire ?

Je me procure le dossier d'inscription pour 2024/2025
au CMCS ou je le télécharge sur le site de la
Mairie de Soulac-sur-Mer :

<https://www.mairie-soulac.fr/activites/centre-municipal-sportif/> :

- ◇ la fiche d'inscription
- ◇ le règlement intérieur
- ◇ l'autorisation et décharge parentale (*pour les mineurs*)
- ◇ le mandat de prélèvement bancaire
(*pour les abonnements mensuels + RIB*)
- ◇ le QS ou certificat médical (*voir activité sportive infos*)

Quand le dossier est COMPLET, daté et signé,
◇ je me présente au secrétariat du CMCS

◇ ou j'envoie le dossier par mail
**pour validation avant que le secrétariat du CMCS me
contacte pour un paiement à distance en CB (délai de 48h)**

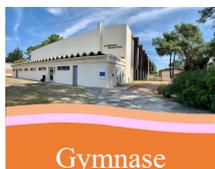
Je choisis ma formule

Tous les paiements se font auprès du CMCS.

- ◇ au comptant à l'inscription (adhésion + abonnement
annuel)
- ◇ par prélèvements mensuels (adhésion + mensualité
de l'abonnement du mois en cours)
- ◇ au ticket sport (non valable juillet/août) et/ou ticket
culture



Dojo



Gymnase



Salle de Musculation



CMCS



Eglise Jeune Soulac

TARIFS 2024 2025

L'adhésion est payable à l'inscription pour accéder aux activités :
42.60 € pour les + 6ans (38,90 € 2^{ème} carte, 37,40 € la 3^{ème} carte)

21.50 € pour les - 6ans (18,75 € la 2^{ème} carte)

Les activités de la liste du tableau ci-dessous implique

le paiement d'un abonnement en + de l'adhésion

Choisissez votre formule :

| Sections... | abonnement annuel | abonnement mensuel (10 mois) |
|------------------------------------|---|------------------------------------|
| Aéero-Gym Eveil Corporel | 95 € | 9,50 € |
| Badminton | 28 € | |
| Basket | 40 € | |
| Danse (street dance) | 135 € | 13,50 € |
| Dessin/Peinture | 156 € | 15,60 € |
| Karaté/Self (+37 € licence SSC) | 66 € | 6,60 € |
| Musculation | 86 € | 8,60 € |
| Peinture sur soie | 29 € | |
| Remise en forme | 141 € | 14,10 € |
| Sports + | 22 € 19 € pour le 2 ^{ème} enfant | |
| Ticket sport | 5€/ticket (non valable juillet/août) | |
| Ticket culture | 5€/ticket (limité à 2 tickets pour la saison 2024/2025) | |

Modes de règlement acceptés

numéraire, CB, ANCV, prélèvement bancaire

paiement à distance en CB par téléphone



CMCS 2024 2025

Centre Municipal Culturel et Sportif

Inscrivez-vous tout au long de l'année !
de septembre 2024 à Juin 2025



Renseignements et inscriptions

5 rue RP Brottier
33780 Soulac-sur-Mer

05.56.09.82.99

e.beitz@mairie-soulac.fr
l.stocker@mairie-soulac.fr

Secrétariat du lundi au jeudi
de 9h à 12h et de 14h à 17h
et le vendredi de 9h à 12h