

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

### 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)**

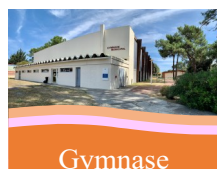
## Je choisis ma formule

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<sup>ème</sup> carte, 37,40 € la 3<sup>ème</sup> carte)**

**21.50 € pour les - 6ans (18,75 € la 2<sup>ème</sup> 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)
Aéro-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 <sup>ème</sup> 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