



SERVICE SPORTS LOISIRS
SAISON 2024/2025



MULTISPORTS ADULTES ET SENIORS

DU 2 SEPTEMBRE 2024 AU 28 JUIN 2025

DE 16 A 99 ANS

LE ZAPPING SPORTIF
INTERGENERATIONNEL !



RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE LIVIE 07 49 33 44 23 / SPL@SAMERIGNAC.FR

LE SERVICE COMMUNIQUE EXCLUSIVEMENT VIA L'APPLICATION TELEGRAM

LE ZAPPING SPORTIF INTERGENERATIONNEL !

Parce que le sport devrait avant tout être un jeu ! Venez découvrir une multitude d'activités sportives et pratiquer, selon vos envies et vos disponibilités. Tous les cours du planning initial de septembre ne sont pas disponibles. Vous devez nous contacter en amont afin de vous inscrire sur les cours que vous souhaitez, selon les places disponibles. Si vous souhaitez pratiquer une activité spécifique, n'hésitez pas à rejoindre l'une de nos 28 sections sportives.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H30 12H MUSCULATION Muscu. Daniel Colombier DBS - Surveillance Bryan	9H30 10H30 DANSES Boxe Robert Brettes Intensité modérée Azzah	9H15 9H45 H.I.I.T Gymnase Paul Langevin Haute intensité Élouan	9H30 10H30 STRETCH MOBILITÉ Boxe Robert Brettes Intensité modérée Elodie	10H 12H MUSCULATION Muscu. Daniel Colombier Programme possible Élouan/DBS à 11h30
10H 11H CIRCUIT TRAINING Dojo Daniel Colombier Intensité adaptable Cyril	10H30 11H30 FORMÉO LIBRE Boxe Robert Brettes Faible intensité Léa	9H45 10H15 ABDOS FESSIERS Gymnase Paul Langevin Intensité modérée Élouan	10H30 11H30 BODY PUMP Boxe Robert Brettes Faible intensité Livie	11H 12H TENNIS DE TABLE T de T Daniel Colombier Jeu Libre Élouan
11H 11H30 ÉTIREMENTS Dojo Daniel Colombier Faible intensité Cyril	11H30 12H30 PILATES Boxe Robert Brettes Intensité modérée Léa	10H 11H SPÉCIAL DOS Boxe Robert Brettes Intensité modérée Léa	11H30 12H BODY CLAP Boxe Robert Brettes Haute intensité Livie	12H30 13H30 PADMINGTON Gymnase Paul Langevin Jeu Libre Livie
11H 12H TENNIS DE TABLE T de T Daniel Colombier Jeu Libre Cyril	12H30 13H30 PADMINGTON Gymnase Paul Langevin Jeu Libre Cyril	11H 12H YOGA Boxe Robert Brettes Intensité modérée Léa	12H30 13H30 ZUMBA Gymnase Paul Langevin Haute intensité Élouan	14H 15H CIRCUIT TRAINING Boxe Robert Brettes Intensité adaptable Élouan
16H 17H GYM DOUCE Escrime Robert Brettes Faible intensité Cyril	14H30 MARCHE NORDIQUE Bois du Burck/côté Pompiers Intensité adaptable Dominique	12H30 13H30 BOXE FRANÇAISE Boxe Robert Brettes Section Boxe Française Thomas/Yann	12H30 13H30 BOXE FÉMININE Boxe Robert Brettes Section Boxe Française Hélène	16H 19H30 MUSCULATION Muscu. Daniel Colombier Surveillance Élouan/DBS à 18h
18H 19H PILATES Gymnase Collège Capeyron Intensité modérée Léa	18H 18H30 H.I.I.T Gymnase Collège Capeyron Très haute intensité Léa	18H30 19H ABDOS FESSIERS Annexe Gisèle Halimi Intensité modérée Terence	14H RANDONNÉE* Telegram +/- 10km = 4.5 à 5km/h Livie	18H 19H POWER YOGA Annexe Gisèle Halimi Haute intensité Carine
19H 20H FULL BODY Gymnase Collège Capeyron Haute intensité Léa	18H30 19H ABDOS FESSIERS Gymnase Collège Capeyron Intensité modérée Léa	19H 20H ZUMBA Annexe Gisèle Halimi Haute intensité Terence	18H 19H STEP École maternelle du Parc Haute intensité Élouan	19H 20H DANSE URBAINE Annexe Gisèle Halimi Intensité modérée Carine
19H 20H CARDIO BOXE Gymnase Édouard Herriot Section Boxe Française Cyril P.	19H 20H YOGA Gymnase Collège Capeyron Intensité Modérée Léa	20H 21H RAGGA DANCEHALL Annexe Gisèle Halimi Intensité modérée Terence	19H 20H BODYCLAP - AF École maternelle du Parc Intensité haute/modérée Élouan	18H30 19H30 POWER ATTACK École maternelle du Parc Intensité modérée Élouan
19H 20H30 RUNNING Stade Athlé Robert Brettes Intensité adaptable Livie	18H 19H MODERN JAZZ École maternelle du Parc Intensité modérée Azzah	19H 20H RUN & RENFO Stade Athlé Robert Brettes Haute intensité Livie	19H30 20H30 CARDIO BOXE Annexe Gisèle Halimi Section Boxe Française Yannick	20H 21H15 PADMINGTON Gymnase Collège Capeyron Intensité modérée Olivier
19H 20H30 FOOT EN PISCINE Gymnase Paul Langevin Haute intensité Cyril	20H30 22H VOLLEY BALL Gymnase Paul Langevin Démarriage en libre Julien	19H 20H30 PADMINGTON Gymnase Collège Capeyron En double Cyril	19H30 21H JEU DE PAUME* Domaine de Rocqueville Jeu de Paume Bordeaux Baudouin	
LES PETITS + AQUATIQUES Démarriage à partir du 16 septembre	21H 22H SELF DÉFENSE Dojo Judo R. Brettes (étage) Section Boxe Française Guillaume	20H 22H CANNE DE COMBAT Gymnase Collège Capeyron Section Boxe Française Anthony		

NATATION
8 CRÉNEAUX DE 1H
tous les jours, mardi, jeudi, vendredi à 12h30
tous les jours, mercredi, jeudi à 20h
ou Samedi à 13h
Vous devez savoir nager
Vous rejoignez les adhérents loisirs de la section
Natation sur un cours encadré.
3 places disponibles par créneau.
Inscription à la saison entière.

RAME EN PISCINE
VENDREDI 21H 22H30
Vous devez savoir nager
Vous rejoignez les adhérents de la section Surf
/Sauvetage sur un cours encadré.
5 places disponibles. Inscription à la saison entière.

AQUA SANTÉ
JEUDI 16H 17H
Avec Élouan
Bassin à une hauteur de 1m30
20 places disponibles.
Inscription au trimestre.

En devenant adhérent, vous acceptez le projet du service ainsi que son règlement intérieur. Nous n'acceptons que les dossiers complets.

2 cours d'essais sont possibles uniquement sur inscription. Les cours sont maintenus avec un minimum de 3 adhérents présents.

Nous vous demandons d'avoir des chaussures propres dédiées à la salle et de respecter les horaires des cours. En début de chaque cours, vous devrez vous inscrire sur le listing de présence.

Tous les cours sont sur inscription. Si vous souhaitez pratiquer une seule activité, merci de vous rapprocher de nos sections du SAM.

Les cours avec un "*" l'inscription se fait chaque semaine.

Pas de cours durant les vacances scolaires, les jours fériés et le pont de l'ascension, dès le mercredi. Un planning de vacances, vous sera proposé la 1ère semaine des petites vacances scolaires d'automne, d'hiver et la deuxième semaine de printemps. CAP33 prend la relève sur Juillet et Août.

Nous communiquons uniquement via l'application TELEGRAM, merci de la télécharger afin de ne manquer aucune information.