



Les activités sportives municipales

La ville propose aux adultes trappistes des activités sportives. Encadrées par des éducateurs sportifs diplômés, ces pratiques se déroulent chaque semaine, hors vacances scolaires et jours fériés.

Pour les adultes

Marche nordique (adultes et retraités) : jeudi et vendredi de 9h à 11h - RDV parking Rousseau
Parcours variés, technique de marche, bâtons de marche fournis et nombreux conseils.

Cross-training (26/55 ans) : jeudi de 18h30 à 19h45 - Gymnase Broustal - 20 places
Combiné d'haltérophilie, de force athlétique et de gymnastique. Profitez des conseils d'éducateurs diplômés.

Fitness : lundi de 18h à 18h30 et de 18h30 à 19h30 (en cours collectif) - Gymnase Broustal. **Circuit abdos** (en option avant le cours de fitness) 18h - 18h30
Vendredi de 18h45 à 19h45 (en circuit training) - Gymnase Broustal
Venez-vous dépenser et partager un moment convivial avec les conseils d'éducateurs diplômés.

Pilate : mardi 18h30 - 19h30 - Gymnase Broustal

Gymnastique douce pour les retraités (+55 ans) : mercredi de 10h45 à 11h45 - Gymnase Broustal

Vendredi de 10h45 à 11h45 - Gymnase Broustal

Gym équilibre pour les retraités (+55 ans) : mardi 15h20 - 16h20 - Gymnase Broustal
Entretien de la forme et de l'équilibre avec les conseils d'éducateurs diplômés.

Accessible fitness (pour les parents) : mardi 9h15 à 10h15 - Gymnase Broustal
Mercredi 9h15 à 10h15 - Gymnase Guimier

[Cours de natation](#) - Piscine municipale Jacques Monquaut

Pour les jeunes

La pratique de ces activités nécessite une inscription obligatoire auprès des éducateurs avec une [fiche de renseignements](#), une attestation d'assurance extra-scolaire, et une autorisation parentale pour les mineurs (+ une photo d'identité pour le foot en salle).

L'école municipale des sports de 4 à 11 ans (ouverture des inscriptions prochainement) : elle offre aux enfants la découverte d'activités sportives afin de faire le choix d'une discipline au sein d'un club sportif, d'accéder à la compétition ou de multiplier les découvertes.

A fournir : fiche de renseignements complétée, carnet de santé, numéro d'attestation d'assurance, une photo et le calcul de votre quotient familial.

Gym mini pour les 3 ans* - mercredi 17h15 - 18h - (ouverture des inscriptions prochainement)
**Pour la Gym mini, les enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un parent qui participe à l'activité sans la présence d'autres personnes pour ne pas perturber la séance.*

Activités gratuites périscolaires pour les 8 /12 ans

Escalade : lundi 18h - 19h30 **pour les 8/10 ans** (12 places) et jeudi 18h - 19h30 **pour les 10/12 ans** (12 places) - Gymnase Broustal

Athlétisme pour les 8/12 ans (16 places) : mercredi 17h - 18h30 - Gymnase Guimier

Sports collectifs pour les 8 / 12 ans (24 places) : mardi 18h - 19h15 - Gymnase Mahier

Activité spécifique pour les 16 / 25 ans

Cross-training : mardi 18h15 - 19h30 et mercredi 18h15 - 19h30 - Gymnase Broustal
Combiné d'haltérophilie, de force athlétique et de gymnastique. Profitez des conseils d'éducateurs diplômés

Activité spécifique pour les 8 / 17 ans

Tennis : vendredi 17h30 - 19h30 - Gymnase Gagarine

Activités libres et gratuites pour les 11 / 25 ans

Football en salle (ouverture des inscriptions prochainement)

- Pour les 11 /16 ans : lundi 18h à 19h30 et jeudi 18h-20h - Broustal / lundi 18h à 20h et jeudi 18h à 19h30 - Gagarine / Mardi 18h à 19h45 et vendredi 18h à 19h45 - Rousseau

- Pour les + de 16 ans : mercredi 20h à 22h - Gagarine / vendredi 20h45 à 22h - Gagarine

Activités libres gratuites pour les 10 / 14 ans

Vélo et sports individuels 10-14 ans (ouverture des inscriptions prochainement) :

[Cours de natation](#) - Piscine municipale Jacques Monquaut

Infos pratiques

Les inscriptions se font directement auprès de la direction des sports. Le montant de la cotisation est fixé suivant la valeur du quotient familial du foyer (Calcul auprès de la régie centrale). Séances de découverte au mois de septembre.

Les adhérents trappistes peuvent prétendre à une aide financière pour s'équiper et s'inscrire dans les club trappistes avec le Fonds d'aide aux activités sportives et culturelles ([FAACS](#)). Pour les activités municipales adultes et école des sports.

Document(s)

[Fiche de renseignements 2020-2021](#)
[ems-2022-23-salle.pdf](#)