

# Les activités sportives

École multisports, sports vacances, sports seniors, multisports adultes, fitness musculation, piscine, découvrez toutes les possibilités pour rester en forme à tout âge, dans votre ville.

## Les activités proposées

**Pour les enfants, le service des sports propose l'école multisports avec de nouveaux horaires :**

Dès 10h, deux éducateurs sportifs accueillent les petites et moyennes sections de maternelle pour un cours de découverte de différents sports tout au long de l'année.

De 11h15 à 12h, c'est au tour des grandes sections. Au programme : gymnastique, athlétisme, sports de ballons (différents ateliers), parcours en trottinette, tricycle, etc.

Pour les élémentaires, le même programme se poursuit l'après-midi, de 13h45 à 15h15 du CP au CE1 et de 15h30 à 17h du CE2 au CM2.

Les enfants du CE2 au CM2 passant leur mercredi à l'accueil des loisirs Les Temps modernes peuvent parallèlement être inscrits à cette activité. En effet, depuis l'an passé, la Municipalité a rétabli la possibilité de transport, par les animateurs, des enfants qui y sont inscrits.

L'école multisports se déroule au complexe Jesse Owens tous les mercredis (sauf vacances scolaires).

## **Pour les adultes, le service des sports propose une nouvelle activité multisports :**

Les jeudis et mardis, des séances de fitness et de musculation (renforcement musculaire et sangle abdominale suivant la méthode Bernadette de Gasquet) sont proposées de 12h15 à 13h15 au gymnase des Chardonnerets.

**Nouveau : durant les vacances scolaires, des stages multisports seront proposés en soirée !**

## **Pour les seniors, le service des Sports propose :**

Les lundis et jeudis, 2 cours de renforcement musculaire (de 10h à 11h, de 11h à 12h et de 12h à 13h) au dojo des Chardonnerets.

Les mardis, sont proposées des séances de musculation en fin de matinée au complexe sportif des Chardonnerets et la pratique du tennis de table l'après-midi au complexe sportif Jesse Owens.

Les vendredis, 2 cours d'aquagym, de 17h30 à 18h15 et de 18h15 à 19h sont proposés à la piscine.

Pendant le confinement, des séances vidéos ont été proposées. Celles-ci sont à retrouver sur notre chaîne [YouTube](#), comprenant des séries d'exercices à reproduire chez soi. Abdominaux, renforcement musculaire global, exercices d'équilibre... Sur des sessions de 30 minutes, les seniors peuvent ainsi retrouver leurs éducateurs et garder la forme tout en restant chez eux.

# Les inscriptions

Dossier complet et sous enveloppe avec les pièces à fournir (chèque libellé à l'ordre du trésor public) Et a déposer à la cité administrative, au guichet.

## Liste des pièces à joindre, accompagnées du règlement

- Un certificat médical daté du 1er juillet 2021 au plus tôt, autorisant la pratique de chaque activité choisie pour les adultes et les seniors ou le [questionnaire de santé](#) dûment rempli pour les enfants.
- 1 justificatif de domicile
- 1 photo d'identité
- 1 chèque ou espèce (chèque libellé à l'ordre du trésor public)

## Et pour les nouveaux inscrits seniors

- Carte d'identité
- Justificatif de retraite

## Contact

**Direction Sports et Jeunesse**

**Cité administrative**

**31 avenue Pierre-Brossolette**

Tél : [01 69 10 37 00](tel:0169103700)

Formulaire de contact

## En savoir +

[Plaquette 2023-2024](#)

[Règlement intérieur](#)

[Fiche d'inscription Enfant](#)

[Fiche d'inscription Adulte](#)

[Fiche d'inscription Seniors](#)

[Questionnaire de santé \(-18 ans\)](#)

**Voir aussi**

[Les associations sportives](#)

[Les stages de sport](#)