

La ville de Salles vous propose



Activités encadrées par des éducateurs sportifs diplômés et mises en place par

le Service Sports et Vie associative

de septembre 2018  
à juin 2019

# TEMPS LIBRE MULTISPORTS

à partir de 18 ans



Gymnase Aliénor, terrains de beach, école Octave Cazauvieilh  
et motricité primaire rive gauche

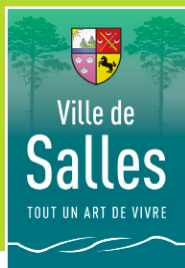
Beach Tennis

Body sculpt

Badminton

Step

Sports collectifs ...



# PRESENTATION

La ville de Salles met en place le dispositif « Temps Libre Multisports » en partenariat avec le Conseil Départemental de la Gironde.

Le Temps Libre Multisports offre aux adultes la possibilité de découvrir ou de pratiquer de nouvelles activités sportives multiformes, dans un environnement convivial, encadrées par des professionnels dynamiques.

# INSCRIPTION

- Pas d'inscriptions par téléphone. Uniquement par mél.
- Renseigner sur le mél : nom, prénom, date de naissance, adresse, ville, code postal, téléphone, mél et les cycles souhaités.
- Pièces à fournir : certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive et la dernière déclaration de revenus ou le quotient familial C.A.F pour déterminer le tarif correspondant.
- Cours d'essai possible pour chaque 1<sup>ère</sup> séance de cycle.

# PROG

## CYCLE 1

Du 11 sept. au 18 oct. 2018

### JIU JITSU

par l'association NOVA ONDA

Date : tous les mardis

Lieu : salle de motricité,  
Primaire Rive Gauche

Heure : de 18h30 à 19h30

### BEACH TENNIS

par l'association TENNIS CLUB de Salles

Date : tous les jeudis

Lieu : terrains de beach

Heure : de 18h00 à 19H30

## CYCLE 2

Du 06 nov. au 20 déc. 2018

### STEP

Date : tous les mardis

Lieu : salle de motricité,  
école Octave Cazauvieilh

Heure : de 18h30 à 19h30

### BADMINTON

Date : tous les jeudis

Lieu : gymnase Aliéonor

Heure : de 19h00 à 20h30

## CYCLE 3

Du 08 jan. au 15 fév. 2019

### LI

Date : tous les

Lieu : salle de  
école Octave C

Heure : de 18h

### SPORTS C

Date : tous les

Lieu : gymnas

Heure : de 19h

- TLM (Temps Libre Multisports) réservé aux adultes sallois, à partir de 18 ans.

- Ces activités sont proposées tous les mardis et jeudis soir dans les infrastructures de la ville et sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés.

Deux créneaux de pratique sportive :

- Le mardi : fitness (1h)
- Le jeudi : multisports (1h30)

- Pour l'ensemble des activités prévoir : une tenue adaptée, des chaussures de salle propres, une serviette et une bouteille d'eau.

- Conditions d'inscriptions : avoir plus de 18 ans, et joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.

## RAMME

### CYCLE 3

14 fév. 2019

#### MA

mardis

motricité,  
Cazauvieilh

18h30 à 19h30

#### COLLECTIFS

jeudis

gymnase Aliénor

19h00 à 20h30

### CYCLE 4

Du 05 mars au 11 avr. 2019

#### BODY SCULPT

Date : tous les mardis

Lieu : salle de motricité,  
école Octave Cazauvieilh

Heure : de 18h30 à 19h30

#### BOOT CAMPS

Date : tous les jeudis

Lieu : gymnase Aliénor

Heure : de 19h00 à 20h30

### CYCLE 5

Du 30 avr. au 20 juin 2019

#### CUISSES ABDOS FESSIERS

Date : tous les mardis

Lieu : salle de motricité,  
école Octave Cazauvieilh

Heure : de 18h30 à 19h30

#### BEACH VOLLEY

Date : tous les jeudis

Lieu : terrains de beach

Heure : de 19h00 à 20h30

# TARIFS

Tranches	Quotient familial en €	Tarif au cycle	Tarif annuel
T1	0 / 749	8 €	36 €
T2	750 / 1009	12 €	54 €
T3	1010 / 1349	18 €	81 €
T4	1350 / 1799	24 €	108 €
T5	≥ 1800	32 €	144 €

N.B : le nombre de semaines par cycle dépend du calendrier scolaire.

## CONTACT

**Service Sports et Vie Associative**  
2, rue du Castéra 33770 Salles  
à l'étage du Service Enfance Jeunesse  
05 56 88 38 87  
sports@ville-de-salles.com



CAP33 de Salles

La ville de Salles vous propose



Activités encadrées par des éducateurs sportifs diplômés et mises en place par

le Service Sports et Vie associative et le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)

de septembre 2018 à juin 2019

# SPORTS SANTÉ SÉNIORS

à partir de 55 ans



Au gymnase Aliénor, à l'ancien gymnase et au DOJO

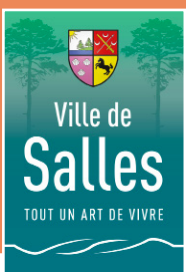
Gym douce

Stretching

Jeux d'adresse

Yoga

Marche nordique ...



## PRESENTATION

La ville de Salles met en place le dispositif « Sports Santé Seniors » en partenariat avec le Conseil Départemental de la Gironde.

« Sport Santé Séniors » offre aux séniors la possibilité de découvrir ou de pratiquer des activités sportives multiformes, dans le but de maintenir son dynamisme physique.

## INSCRIPTION

- Pas d'inscriptions par téléphone. Uniquement par mèl.
- Renseigner sur le mèl : nom, prénom, date de naissance, adresse, ville, code postal, téléphone, mèl et les cycles souhaités.
- Pièces à fournir : certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive et la dernière déclaration de revenus ou le quotient familial C.A.F pour déterminer le tarif correspondant.
- Cours d'essai possible pour chaque 1<sup>ère</sup> séance de cycle.

## PROG

### CYCLE 1

Du 11 sept. au 19 oct. 2018

#### YOGA

par l'association HATHA YOGA

Date : tous les mardis  
Sauf le 09 oct.\*

Lieu : salle de danse du  
DOJO

Heure : de 11h00 à 12h00

#### MARCHE NORDIQUE

Date : tous les vendredis  
Sauf le 12 oct.\*

Lieu : rdv au stade de rugby

Heure : de 10h30 à 11h30

### CYCLE 2

Du 06 nov. au 21 déc. 2018

#### STRETCHING

Date : Tous les mardis

Lieu : Salle du DOJO

Heure : de 10h30 à 11h30

#### ORIENTATION & MÉMOIRE

Date : tous les vendredis

Lieu : ancien gymnase

Heure : de 10h30 à 11h30

### CYCLE 3

Du 08 jan. au

#### RENFORCEMENT

Date : Tous les

Lieu : Salle du

Heure : de 10h

#### JEUX COO

Date : tous les

Lieu : ancien g

Heure : de 10h

- « Sports Santé Séniors » est réservé aux adultes sallois, à partir de 55 ans.
  - Ces activités sont proposées tous les mardis et vendredis matins dans les infrastructures de la ville et sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés.
- Deux créneaux de pratique sportive :
- Le mardi : Entretien corporel (1h)
  - Le vendredi : Multi-activités (1h)
- Pour l'ensemble des activités prévoir : une tenue adaptée, des chaussures de salle propres, une serviette et une bouteille d'eau.
  - Conditions d'inscriptions : Joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.

\*Semaine bleue : du 08 au 12 octobre 2018 (inscriptions CCAS) :

- Mardi : Sophrologie 10h-12h / Qi Gong 14h-16h

- Vendredi : GYM douce et Équilibre 10h-12h / Marche nordique 14h-16h

**RAMME**

## CYCLE 3

15 fév. 2019

**T MUSCULAIRE**

s mardis

DOJO

30 à 11h30

**PÉRATIFS**

vendredis

gymnase

30 à 11h30

## CYCLE 4

Du 05 mars au 12 avr. 2019

**FORME & EQUILIBRE**

Date : Tous les mardis

Lieu : Salle du DOJO

Heure : de 10h30 à 11h30

**JEUX D'ADRESSE**

Tir à l'arc, pétanque...

Date : tous les vendredis

Lieu : ancien gymnase

Heure : de 10h30 à 11h30

## CYCLE 5

Du 30 avr. au 21 juin 2019

**GYM DOUCE**

Date : Tous les mardis

Lieu : Salle du DOJO

Heure : de 10h30 à 11h30

**RANDONNÉES**

Pédestre, vélo, canoë...

Date : tous les vendredis

Lieu : rdv au CCAS

Heure : de 10h30 à 11h30

# TARIFS

Tranches	Quotient familial en €	Tarif au cycle	Tarif annuel
T1	0 / 749	8 €	36 €
T2	750 / 1009	12 €	54 €
T3	1010 / 1349	18 €	81 €
T4	1350 / 1799	24 €	108 €
T5	≥ 1800	32 €	144 €

N.B : le nombre de semaines par cycle dépend du calendrier scolaire.

## CONTACT

**Service Sports et Vie Associative**  
2, rue du Castéra 33770 Salles  
à l'étage du Service Enfance Jeunesse  
05 56 88 38 87  
sports@ville-de-salles.com



CAP33 de Salles