

SENIORS : Se maintenir en forme

A partir de 60 ans - Gratuit

Tous les mardis entre 8h et 11h en fonction de l'activité.

6 septembre-LONGE-COTE Plage de Port Grimaud (9h)	13 septembre-AQUAGYM Plage de Port Grimaud (9h)	20 septembre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
27 septembre-TIR A L'ARC Complexe Sportif (9h)	4 octobre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	11 octobre-PETANQUE Pont des fées (9h)
18 octobre - RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	8 novembre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	15 novembre-BASKET Complexe Sportif (8h)
22 novembre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	29 novembre-BADMINTON Complexe Sportif (8h)	6 décembre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
13 décembre- CARDIO Complexe Sportif (8h30)	3 janvier-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	10 janvier-FRISBEE Complexe Sportif (9h)
17 janvier - LANCER Complexe Sportif (9h)	24 janvier-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	31 janvier-TIR A L'ARC Complexe Sportif (9h)
7 février - Journée RANDONNEE RAQUETTE	28 février-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	7 mars-TENNIS Complexe Sportif (9h)
14 mars-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	21 mars-FITNESS Complexe Sportif (9h)	28 mars-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
4 avril-RENFORCEMENT MUSCULAIRE Complexe Sportif (9h)	11 avril-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	2 mai-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
lundi 8 et mardi 9 mai : Séjour avec Nuitée - RANDONNEE		
16 mai-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	23 mai-LONGE-COTE Plage de Port Grimaud (9h)	30 mai-AQUAGYM Plage de Port Grimaud (9h)
6 juin - LONGE-COTE Plage de Port Grimaud (9h)	13 juin -AQUAGYM Plage de Port Grimaud (9h)	

La participation aux activités est soumise à une inscription préalable auprès des services municipaux.
Pour les familles grimaudoises.



Animations Sportives
2022 - 2023

Petite Enfance
Adultes
Enfants
Séniors

PETITE ENFANCE : Baby Gym

Pour les enfants de 1 à 4 ans - Gratuit

Le Baby Gym s'organise autour d'un parcours de motricité en libre-service. Un animateur de la commune est présent pour vous accueillir et vous guider dans les exercices à effectuer avec votre enfant.

De 9h30 à 12h00 au dojo du complexe sportif aux dates suivantes :

SEPTEMBRE	OCTOBRE
Dimanche 11 septembre	Dimanche 9 octobre
Dimanche 25 septembre	Samedi 22 octobre
NOVEMBRE	DECEMBRE
Dimanche 20 novembre	Dimanche 18 décembre
Dimanche 27 novembre	
JANVIER	FEVRIER
Dimanche 8 janvier	Samedi 11 février
Dimanche 22 janvier	
MARS	AVRIL
Dimanche 5 mars	Samedi 15 avril
Dimanche 19 mars	
MAI	JUIN
Dimanche 7 mai	Dimanche 4 juin
Dimanche 28 mai	Dimanche 11 juin - Activités Aquatiques

ENFANT: Initiations Sports Nature

Pour les enfants de 8 à 12 ans (Gratuit - 12 places)

Cette activité consiste à faire découvrir des sports non représentés dans nos clubs sportifs. L'initiation vise à la découverte de plusieurs disciplines dites « Natures ». Tous les mercredis de 13h30 à 16h30 (Hors vacances scolaires) Rendez-vous au complexe sportif des Blaquières (Devant le dojo).

Tir à l'arc	Du 14 septembre au 5 octobre
VTT	Du 12 octobre au 30 novembre
Course d'orientation	Du 7 décembre au 11 janvier
Escalade	Du 18 janvier au 8 mars
VTT	Du 15 mars au 12 avril
Escalade	Du 3 mai au 7 juin
Sortie de fin d'année	Le 14 juin

ENFANT - ADULTES

Initiation Escalade - « Nouveauté ».

A partir de 8 ans - Gratuit

Venez découvrir le mur d'escalade dit « bloc » de Grimaud. C'est un type d'escalade qui se pratique sur des structures artificielles, équipées de prises qui jalonnent un parcours selon un niveau choisi. On retombe sur d'épais tapis. Tous les mardis des vacances scolaires de 17h30 à 19h30 (hors été). Rendez-vous dans le gymnase du complexe sportif des Blaquières.

ADULTES - Musculation

A partir de 16 ans - Payant

La salle de musculation permet aux grimaudois de pratiquer une activité physique régulière. Les appareils sont accessibles en libre-service pendant les heures d'ouverture de la salle.

Au cours de cette année, une extension des horaires sera remise en place grâce l'automatisation.

	8h30	13h30	15h00	19h30
Lundi	■			
Mardi			■	
Mercredi				
Jeudi			■	
Vendredi	■			
Samedi				

Longe-Côte - « Nouveauté »

A partir de 16 ans - Gratuit

Le longe côte marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles.

Tous les vendredis de 12h30 à 13h30 (hors vacances scolaires). Rendez-vous au bout de l'Avenue de la Mer - Port Grimaud.