

SENIORS : Se maintenir en forme

A partir de 60 ans

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

10 septembre-LONGE-COTE Plage de Port Grimaud (9h)	17 septembre-AQUAGYM Plage de Port Grimaud (9h)	24 septembre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
1 Octobre-TIR A L'ARC Complexe Sportif (9h)	8 octobre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	15 octobre-PETANQUE Pont des fées (9h)
5 Novembre - RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	12 novembre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	19 novembre-BASKET Complexe Sportif (8h)
26 novembre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	3 Décembre-BADMINTON Complexe Sportif (8h)	17 décembre-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
7 Janvier- CARDIO Complexe Sportif (8h30)	14 janvier-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	21 janvier-PETANQUE Complexe Sportif (9h)
28 janvier - LANCER Complexe Sportif (9h)	4 Février-RANDONNEE RAQUETTE- journée	25 Février-TIR A L'ARC Complexe Sportif (9h)
4 Mars - RANDONNEE Complexe sportif (8h)	11 Mars-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	18 mars-TENNIS Complexe Sportif (9h)
25 mars-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	1 Avril-FITNESS Complexe Sportif (9h)	22 Avril-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
28 - 29 Avril- SEJOUR journée		
6 Mai-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	13 mai-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	20 mai-RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
27 mai-LONGE-COTE Plage du GROS PIN (9h)	3 Juin-AQUAGYM Plage de Port Grimaud (9h)	10 juin - LONGE-COTE Plage de Port Grimaud (9h)
10 juin - LONGE-COTE Plage de Port Grimaud (9h)	17 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.

Service des Sports

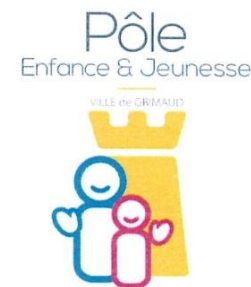
06.25.46. 34.49 - 06.19.26.16.14 - 06.19.90.02.61

servicedessports@mairie-grimaud.fr

Complexe sportif des Blaquières

Grimaud.portail-familles.net

www.mairie-grimaud.fr



Animations Sportives
2024-2025

Enfants
Petite Enfance
Adultes
Séniors



PETITE ENFANCE : Baby Gym

Pour les enfants de 1 à 4 ans

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	DECEMBRE	AVRIL
Dimanche 15	Samedi 21	Samedi 5
Dimanche 29	JANVIER	Dimanche 27
OCTOBRE	Dimanche 12	MAI
Dimanche 13	Dimanche 26	Dimanche 11
Dimanche 20	FEVRIER	Dimanche 25
NOVEMBRE	Samedi 8	JUIN
Dimanche 10	MARS	Dimanche 8
Dimanche 24	Dimanche 2	Dimanche 15
DECEMBRE	Dimanche 16	
Dimanche 8	Dimanche 30	

ENFANT: Initiations Sports Nature

Pour les enfants de 8 à 12 ans (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 15h30 (Hors vacances scolaires) Rendez-vous au complexe sportif des Blaquières (Devant le dojo).

Tir à l'arc	Du 18 septembre au 16 octobre
VTT	Du 6 novembre au 18 décembre
Escalade	Du 8 janvier au 5 février
VTT	Du 26 février au 2 avril
Escalade - Tir à l'arc	Du 23 avril au 28 mai (alterné)
CO	Du 4 juin au 18 juin
Sortie de fin d'année	Le 25 juin

ENFANT – Les vacances sportives

« **Nouveauté** ». A partir de 4 ans

Toutes les petites vacances scolaires (sauf Noël).

➔ Programme à visualiser sur : grimaud.portail-familles.net, 15 jours avant chaque période.

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.

Horaires Musculation – Salle Municipale 2024-2025									
A partir du 1 ^{er} janvier 2025									
	8h30	10h	11h	12h - 13h	13h30	14h - 15h	16h	17h - 18h	19h30
Lundi									
Mardi									
Mercredi									
Judi									
Vendredi									
Samedi									

Ouverture en accès libre
Ouverture avec présence du personnel (inscriptions, conseils)
Inscriptions : Présence personnel, sur RDV 0625463449 ou 0619261614 ou 0619900261
Salle fermée
Documents à fournir : 1 photo, 1 certificat médical, 1 copie de la responsabilité civile
Tarifs grimaudois : 4,66 € (séance), 17,10 € (mois), 114,56 € (année)
Tarifs non grimaudois : 6,83 € (séance), 34,21 € (mois), 227,70 € (année)

Longe-Côte -

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 GROS PIN - GRIMAUD