



CENTRE DE LOISIRS ADULTES MUNICIPAL
FICHE D'INSCRIPTION
SAISON 2021/2022

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :/...../.....

ADRESSE :

INSCRIPTIONS
Le samedi 4 septembre 2021
Au Parc de La Navale
Boulevard Toussaint Merle
83500 – la SEYNE sur MER

Puis au Service du Guichet Unique
à partir du
Lundi 06 septembre 2021
Espace social Docteur Raybaud – 1 rue
Ernest Renan

TÉLÉPHONE :

E-MAIL :

<u>Catégories socio-professionnelles*</u>			
Agriculteurs exploitants	<input type="checkbox"/>	Employés	<input type="checkbox"/>
Artisans commerçants chefs d'entreprise	<input type="checkbox"/>	Ouvriers	<input type="checkbox"/>
Cadres et professions intellectuelles supérieurs	<input type="checkbox"/>	Retraités	<input type="checkbox"/>
Professions intermédiaires	<input type="checkbox"/>	Sans activité, autre	<input type="checkbox"/>

PERSONNE A PRÉVENIR
EN CAS D'URGENCE

NOM :

PRÉNOM :

TÉLÉPHONE :

Je soussigné(e),.....atteste avoir reçu et pris connaissance du règlement intérieur du CLAM.

A La Seyne-sur-Mer, le Signature :

1ère inscription*

Renouvellement*

*Données recueillies à des fins statistiques

RÉSERVÉ A LA DIRECTION DES SPORTS

Pièces fournies

Assurance RC	<input type="checkbox"/>	Justificatif de domicile	<input type="checkbox"/>	Paiement	
Certificat médical	<input type="checkbox"/>	Photo	<input type="checkbox"/>	Chèque <input type="checkbox"/>	Espèces <input type="checkbox"/>

***Cocher les créneaux choisis – l'adresse des lieux de pratique et des points de rendez-vous est précisée en dernière page.**

LUNDI			
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc de la Navale	<input type="checkbox"/>
Entre 12h-14h	TENNIS (en autonomie)	Tennis Barban	<input type="checkbox"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	<input type="checkbox"/>
14h-16h30	MARCHE A JANAS	Forêt de Janas	<input type="checkbox"/>
17h-18h	REMISE EN FORME (Pilates)	Salle L'Herminier	<input type="checkbox"/>
18h-19h	REMISE EN FORME (Pilates)	Salle L'Herminier	<input type="checkbox"/>
MARDI			
8h-9h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	<input type="checkbox"/>
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc Braudel (entrée nord)	<input type="checkbox"/>
9h-12h	MUSCULATION (accès libre)	Salle Delfino	<input type="checkbox"/>
9h-17h	RANDONNÉE JOURNÉE NIVEAU 1	Rendez-vous stade Marquet	<input type="checkbox"/>
11h-12h	MAC	Base nautique de St Elme	<input type="checkbox"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	<input type="checkbox"/>
18h30-19h30	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	<input type="checkbox"/>
MERCREDI			
10h/12h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino	<input type="checkbox"/>
10h/12h30	MARCHE A JANAS	Forêt de Janas	<input type="checkbox"/>
JEUDI			
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc de la Navale	<input type="checkbox"/>
9h-17h	RANDONNÉE JOURNÉE NIVEAU 2	Rendez-vous stade Marquet	<input type="checkbox"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	<input type="checkbox"/>
18h30-19h30	GYM TONIQUE	Gymnase Baquet	<input type="checkbox"/>
VENREDI			
8h-9h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	<input type="checkbox"/>
9h-11h	REMISE EN FORME	Parc Braudel (entrée nord)	<input type="checkbox"/>
10h-11h	REMISE EN FORME (Pilates)	Maison Bouvet	<input type="checkbox"/>
12h15-13h15	GYM TONIQUE	Gymnase Sauvat	<input type="checkbox"/>
Entre 12h-14h	TENNIS (en autonomie)	Tennis Barban	<input type="checkbox"/>

ACTIVITES PROPOSEES*

GYM TONIQUE :

Activité de gymnastique tonique, qui peut varier en fonction des cycles et des éducateurs, pour se dépenser en s'appuyant sur du renforcement musculaire intense, du « cardio », des techniques de renforcement dansé etc.

Matériel et équipement nécessaires : tapis, serviette, bouteille d'eau, chaussures et tenue de sport adaptées.

REMISE EN FORME :

- PARC DE LA NAVALE : activité en extérieur à base de renforcement musculaire, d'étirements, de gymnastique douce et d'exercices psychomoteurs.
- Par BRAUDEL: activité en extérieur à base de marche, de gymnastique d'entretien, de renforcement musculaire et d'étirements.
- BOUVET : activité en intérieur à base de renforcement musculaire profond (type Pilates), de gymnastique douce et d'étirements. (limité à 20 personnes)

Matériel et équipement nécessaires : tapis, serviette, bouteille d'eau, chaussures et tenue de sport adaptées.

MAC : MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE :

Marche active dans l'eau toute l'année (excepté lorsque les conditions climatiques ne le permettent pas), à la plage des Sablettes. Véritable travail d'endurance et de renforcement musculaire avec la résistance de l'eau

Matériel et équipement nécessaires : **chaussures obligatoires** (chaussons ou vieilles chaussures), combinaison ou affaires en néoprène recommandées, change, bouteille d'eau, etc.

MARCHE A JANAS :

Randonnée dans la forêt de Janas accessible à tous avec une progression au cours de l'année.

Matériel et équipement nécessaires : chaussures de marche, tenue adaptée, bouteille d'eau.

RANDONNÉE JOURNÉE :

2 niveaux de randonnée proposés (programme des randonnées transmis tous les 2 mois) :

- accessible à tous le mardi
- niveau supérieur le jeudi (augmentation des kilomètres et des dénivelés)

Ambiance conviviale.

Point de rendez-vous (stade Marquet). Covoiturage à prévoir.

Matériel à prévoir : chaussures de marche, tenue adaptée, bouteille d'eau, pique-nique, sac à dos avec rechange, coupe vent...

TENNIS :

Matériel et équipement nécessaires : raquette, bouteille d'eau, chaussures et tenue de sport adaptées.

Réservation d'un cours de tennis obligatoirement à la direction des sports par mail ou téléphone.

MUSCULATION :

renforcement musculaire appareillé

Matériel et équipement nécessaires : serviette, chaussures et tenues adaptées

ADRESSE DES LIEUX DE PRATIQUE ET POINTS DE RENDEZ-VOUS:

- **Base nautique de St Elme :** 135, Avenue de la Jetée
- **Parc Braudel :** 101, Allée Danielle Mitterrand – Parc Braudel
- **Maison de quartier Jean Bouvet :** 114, Chemin des Moulières à la Croix de Palun
- **Salle de sport du collège L'Herminier :** Avenue Henri Guillaume
- **Stade Victor Marquet :** 1018, Avenue du Maréchal Juin
- **Salle Delfino :** le Catamaran, Avenue Pierre Mendes France
- **Tennis Barban :** 903, chemin d'Artaud à Pignet
- **Parc de la Navale :** 142-216 cours Toussaint Merle
- **Gymnase Baquet :** 72, chemin de la Seyne à Bastian

DISPOSITIF « OBESITE/DIABETE »

Un programme spécifique est proposé pour lutter contre l'obésité et le diabète sous forme de renforcement musculaire sur des appareils et sous forme de marche lente.

Si votre *certificat médical mentionne un problème de diabète et ou d'obésité* voici les créneaux spécifiques qui s'ouvrent à vous : ***Cocher les créneaux choisis**

LUNDI			
9h30-11h30	MARCHE LENTE/ MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE	Parc Braudel (entrée nord)	<input type="checkbox"/>
9h-11h30	ACCÈS LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>
14h-16h30	ACCÈS LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

MARDI			
14h-19h	ACCÈS LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

MERCREDI			
14h-16h30	ACCÈS LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

JEUDI			
9h-11h30	ACCÈS LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>
14h-19h	ACCÈS LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfino	<input type="checkbox"/>

VENDREDI			
14h-16h30	ACCÈS LIBRE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Delfin	<input type="checkbox"/>

CONTACT :

Direction des Sports
15 rue Jules Guesde 83500 LA SEYNE-SUR-MER
04 94 06 95 87 – 04 94 06 95 10
sports@la-seyne.fr

