



CLAM SPORT LOISIRS

ACTIVITÉS PHYSIQUES SOUTENUES ET DYNAMIQUES ORIENTÉES VERS UN PUBLIC ADULTE ET SÉNIOR

1ère inscription*

Renouvellement*

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

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

TÉLÉPHONE :

MAIL :

ADRESSE

INSCRIPTION : à partir du 10 juin 2024

GUICHET UNIQUE (1 rue espace Renan)

À partir du 24 juin à l'ESPACE HERMES, 2 avenue Charles Gide, 83500 La Seyne-sur-mer

CONTACT :

DIRECTION DES SPORTS

15 rue Jules Guesde 83500 La Seyne-sur-mer

04.94.06.95.10 (8H00-12H00)

sports@la-seyne.fr

PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Catégories socio-professionnelles*

Agriculteurs exploitants <input type="checkbox"/>	Artisans commerçants chefs d'entreprise, Profession libérale <input type="checkbox"/>	Reconnaissance invalidité <input type="checkbox"/>	Fonctionnaire <input type="checkbox"/>
Salarié <input type="checkbox"/>	Sans activité, autres... <input type="checkbox"/>	Retraité <input type="checkbox"/>	

*Données recueillies à des fins statistiques

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

A La Seyne-sur-Mer, le Signature :

« Dans le cadre des activités qui vous sont proposées, votre image peut être amenée à faire l'objet d'une captation dans le cadre de la communication institutionnelle ou journalistique. Cette captation est soumise à votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment, en contactant le Délégué à la protection des données de la Collectivité : sport@la-seyne.fr

- Je consens à la captation de mon image et sa reproduction pour la valorisation des activités auxquelles je participe.
 Oui Non
- Je consens à la captation de mon image sur des photographies et des films pour la diffusion à la télévision, dans la presse, étant précisé que ceux-ci sont réalisés par des professionnels autorisés par le Maire ou son représentant.
 Oui Non
- Je consens à la publication des images et des films sur les réseaux sociaux de la Collectivité.
 Oui Non

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"/>
TARIFS	Activité pour les résidents Seynois	Activité pour les non-résidents	
Adhésion annuelle	75 euros <input type="checkbox"/>	100 euros <input type="checkbox"/>	

Cochez de 1 à 7 cases maximum en fonction des places disponibles au guichet unique.

Au-delà de 4 absences injustifiées auprès de votre éducateur (trice), votre créneau sera redistribué au profit des personnes sur liste d'attente.

LUNDI			Choix	Capacités maximale
9H-11H	REMISE EN FORME	Complexe sportif Scaglia		
12H15-13H15	CARDIO DANCE	Gymnase Baquet (salle Guillou)		30
17H-18H	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	Gymnase l'Herminier		30
18H-19H	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	Gymnase l'Herminier		30
MARDI				
8H-9H	PILATES 1 seul créneau par personne et par semaine	Maison Bouvet		20
9H-11H	REMISE EN FORME	Parc Braudel (chalet des sports)		
9H-16H	RANDONNÉE DEBUTANT	Rdv parking de la forêt de Janas		
12H15-13H15	CARDIO	Gymnase Baquet (salle Guillou)		20
14H30-15H30	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	Maison Bouvet		10
15H30-16H30	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	Maison Bouvet		20
15H-16H	YN YOGA (doux)	Gymnase Langevin		20
18H30-19H30	CARDIO DANCE	Gymnase Baquet(salle Guillou)		30
MERCREDI				
9H-12H	RANDONNÉE 1/2 journée	Rdv parking de la forêt de Janas		
10H30-11H30	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	ESAJ Espace Sportif Gisele Halimi		10
14H-17H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		20
JEUDI				
9H-11H	REMISE EN FORME	Complexe sportif Scaglia		
9H-17H	RANDONNÉE CONFIRMÉE	Rdv stade Marquet		30
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)		20
18H30-19H30	CARDIO DANCE	Gymnase Baquet (salle Guillou)		30
VENREDI				
8H-9H	PILATES 1 seul créneau par personne et par semaine	Maison Bouvet		20
9H-11H	REMISE EN FORME	Parc Braudel (chalet des sports)		
10H30-11H30	PILATES	Maison Bouvet		20
9H-11H	MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE	Parc Braudel (chalet des sports)		15
12H15-13H15	CARDIO	Gymnase Sauvat		20
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)		20

CLAM SPORT LOISIRS

ACTIVITÉS PHYSIQUES SOUTENUES ET DYNAMIQUES ORIENTÉES VERS UN PUBLIC ADULTE ET SÉNIOR

REMISE EN FORME :

Activité en extérieur : marche, gymnastique d'entretien, renforcement musculaire et étirements.

CARDIO :

Activité de gymnastique tonique pour se dépenser en s'appuyant sur du renforcement musculaire intense. Cette discipline regroupe de la gym tonique, des circuits training, du step, du cardio dance, Tabata et du cross fit en fonction de l'éducateur.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Renforcement musculaire appareillé.

YN YOGA : Cette forme de yoga, nous invite à réaliser un maintien de différentes postures ainsi que des enchaînements fluides accompagnés d'un travail respiratoire.

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

GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS :

Travail spécifique d'alignement corporel, respiration, précision et concentration afin de développer souplesse, équilibre et bien être.

PILATES :

Activité pratiquée avec ou sans matériel, debout ou au sol. Cette méthode a pour objectif de développer les muscles profonds afin d'améliorer la posture, l'équilibrage musculaire, et l'assouplissement articulaire.

BOXE : Forme de pratique ouverte à toutes et tous qui permet de développer la vitesse, l'endurance et la souplesse.

Equipements nécessaires : serviette, bouteilles d'eau, chaussures et tenue adaptées

MAC : MARCHÉ AQUATIQUE CÔTIÈRE :

Marche active dans l'eau toute l'année (excepté lorsque les conditions climatiques ne le permettent pas avec une proposition de marche active à la place), plage des Sablottes : travail d'endurance adapté et de renforcement musculaire avec la résistance de l'eau.

Equipements nécessaires : **chaussures obligatoires**, combinaison néoprène recommandée, top lycra, change, bouteille d'eau.

RANDONNÉE JOURNÉE :

Deux types de randonnées, débutants ou confirmés, accessibles à tous en fonction du niveau.

Programme des randonnées transmis tous les 2 mois. Prévoir covoiturage pour la randonnée confirmée.

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

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

- **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 Mendès France
- **Complexe sportif Scaglia et Gymnase Baquet :** 72, chemin de la Seyne à Bastian
- **Gymnase Sauvât :** 7 Rue du Lot. l'Evescat, 83500 La Seyne-sur-Mer
- **ESAJ Espace Sportif Gisèle Halimi :** 1353 Av. Yitzhak Rabin, 83500 La Seyne -sur-Mer
- **Complexe Lery (salle Centa) et Gymnase Langevin :** Bd de l'Europe, 83500 La Seyne-sur-Mer
- **Forêt de Janas :** Route de Janas, 83500 La Seyne -sur-Mer

CLAM SPORT LOISIRS

Cochez de 1 à 7 cases maximum en fonction des places disponibles au guichet unique

LUNDI			Choix	Capacités maximale
9H-11H	REMISE EN FORME	Complexe sportif Scaglia		
12H15-13H15	CARDIO DANCE	Gymnase Baquet (salle Guillou)		30
17H-18H	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	Gymnase l'Herminier		30
18H-19H	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	Gymnase l'Herminier		30
MARDI				
8H-9H	PILATES	Maison Bouvet		20
9H-11H	REMISE EN FORME	Parc Braudel (chalet des sports)		
9H-16H	RANDONNÉE DEBUTANT	Rdv parking de la forêt de Janas		
12H15-13H15	CARDIO	Gymnase Baquet (salle Guillou)		20
14H30-15H30	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	Maison Bouvet		10
15H30-16H30	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	Maison Bouvet		20
15H-16H	YN YOGA (doux)	Gymnase Langevin		20
18H30-19H30	CARDIO DANCE	Gymnase Baquet (salle Guillou)		30
MERCREDI				
9H-12H	RANDONNÉE 1/2 journée	Rdv parking de la forêt de Janas		
10H30-11H30	GYMNASTIQUE POSTURALE/DOS	ESAJ Espace Sportif Gisele Halimi		10
14H-17H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino		20
JEUDI				
9H-11H	REMISE EN FORME	Complexe sportif Scaglia		
9H-17H	RANDONNÉE CONFIRMÉE	Rdv stade Marquet		30
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)		20
18H30-19H30	CARDIO DANCE	Gymnase Baquet (salle Guillou)		30
VENDREDI				
8H-9H	PILATES	Maison Bouvet		20
9H-11H	REMISE EN FORME	Parc Braudel (chalet des sports)		
10H30-11H30	PILATES	Maison Bouvet		20
9H-11H	MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE	Parc Braudel (chalet des sports)		15
12H15-13H15	CARDIO	Gymnase Sauvat		20
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)		20

