

SENIORS

Retraités (à partir de 60 ans)

Permettre aux seniors de conserver une pratique physique de loisir et d'entretien dans une ambiance conviviale.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Mardi et vendredi de 11 h 00 à 12 h 00

Cours collectifs (salle Parquet)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Vendredi de 10 h 00 à 11 h 00

Salle de renforcement musculaire et cardio training

PROMENADE PÉDESTRE ET MARCHÉ NORDIQUE

Accessible à tous : lundi de 13 h 30 à 17 h 00

RANDONNÉE PÉDESTRE ET RAQUETTES À NEIGE

Pour les marcheurs répartis en 2 groupes de niveaux

Jeudi de 7 h 30 à 18 h 00 (modulable)

TARIFS

- Gym d'entretien / renforcement musculaire à partir de 50€ / période
- Promenade pédestre à partir de 5€ / sortie
- Randonnée pédestre à partir 10€ / sortie
- Tarification dégressive établie en fonction d'un barème de ressources.

LES TEMPS FORTS

MINIS SÉJOURS

En automne 2023 et mai 2024

- Journées à thème : faune - flore...
- Journées exceptionnelles : randonnée alpine

Information Seniors : le CCAS propose des séances de gymnastique adaptées sur 3 niveaux



ANIMATIONS FAMILIALES

Permettre de vivre des activités de pleine nature en famille les samedis.

Un programme étalé sur les saisons avec des contenus riches et variés pour toute les tranches d'âge : randonnée, astronomie, raquettes à neige, géologie, parcours imaginaires pour les plus petits...

MODALITÉS

Renseignements et retrait des dossiers :

Palais des sports de La Trinité, rue Jean Michéo, 06340 La Trinité - Tél : 04 92 00 72 90

Horaires : du lundi au vendredi 8 h 30 à 12h - 13h à 17h (mercredi jusqu'à 18 h)

POUR LES ENFANTS :

Pré-inscription au Palais des sports à partir du 1^{er} septembre

Début des cours le 13 septembre.

INSCRIPTIONS DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES

Pas de cours durant les vacances scolaires

POUR LES SENIORS :

Inscriptions au secrétariat

Début des cours le 11 septembre

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE POURRA ÊTRE ENREGISTRÉ

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Organisées par le service des sports de la Ville de La Trinité

PROGRAMME 2023 / 2024

+ D'INFOS
04 92 00 72 90

VILLE DE
LA TRINITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

20
TERRE
DE JEUX
24

Ville
Active & Sportive

ENFANTS - JEUNES - ADOLESCENTS

Votre enfant doit être couvert par une assurance responsable civile individuelle et extra-scolaire

LE MERCREDI

3 > 5 ANS - EVEIL SPORT

Découverte d'activités motrices diversifiées sous formes de cycles

3 ANS (petit section) de 9h à 9h45

4 ANS (moyenne section) de 10h à 10h45

5 ANS (grande section) de 11h à 12h

Accueil : Palais des sports de La Trinité

6 > 8 ANS - INI SPORT

Initiation aux sports traditionnels : gymnastique, athlétisme, jeux d'opposition, tir à l'arc, trottinette, vélo, escalade...

DE 9 H À 10 H 30

pour les 6 / 7 ans (CP-CE1 né(e) de juillet à décembre)

10 H 30 À 12 H

pour les 7 / 8 ans (CE1 (né(e) de janvier à juin) - CE2

Accueil : Palais des sports de La Trinité ou sur le lieu d'activité.

9 > 11 ANS SPORT NATURE

Pratiques sportives en milieu naturel : Découverte d'activités nautiques, escalade, VTT, randonnée, course d'orientation...

DE 13 H 30 À 17 H (modulable)

Accueil : Palais des sports de La Trinité ou sur le lieu d'activité.

TARIFS :

À PARTIR DE 70€

à l'année (en fonction du quotient familial)

STAGES SPORTIFS

3 / 11 ANS VACANCES SCOLAIRES

Stages à thème

- Découverte des milieux naturels (mer/montagne)
- Découverte et initiation aux sports de nature (escalade, VTT, kayak)
- Jeux olympiques, apprentissage de la natation
- Eveil moteur (draisienne, parcours gymnastique...)

Formule de 2 à 5 jours.



ADULTES ESPACE FITNESS

À partir de 16 ans

Palais des Sports

- Accès à la salle de renforcement musculaire de cardio training et de musculation.
- Cours collectifs de fitness avec encadrement diplômé.

TARIFS

8€ par jour

29€ par mois

20€ par mois pour les 16/17ans et les étudiants

INSCRIPTIONS

Toute l'année / Sans engagement / Sans frais de dossier

TOUS PUBLICS

Parcours santé - activité physique adaptée

Le «Parcours sport-santé» s'adresse aux personnes désirant pratiquer une activité physique adaptée à leur état de santé et à leur condition physique.

- Bilan de forme
- Cours d'activité physique adaptée
- Programme personnalisé
- Suivi régulier d'un éducateur sportif.

LE SKI

LES SORTIES DU MERCREDI SKI

En partenariat avec le Service Loisirs éducatifs de La Trinité.

- Découverte, initiation pour les 7 / 11 ans (élémentaire)
- De débutants à la préparation de la 2^e étoile (Test ESF) de Janvier à Mars 2024
- Inscriptions au guichet famille - Mairie de La Trinité. (nombre de places limitées)

En partenariat avec le Service Jeunesse de La Trinité.

SÉJOUR SKI

De débutants à confirmés

7 / 11 ANS : élémentaire - ski

12 / 14 ANS : collègue - ski / surf
Inscription au guichet famille

WEEK-END SKI (samedi)

12 / 17 ANS - Ski / Surf

Inscription au guichet famille
Pratique de loisir pour les jeunes.