

# 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 MARCHE NORDIQUE

Lundi de 13 h 30 à 17 h 00 (modulable)

Accessible à tous

### 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 60€ / période - 70€ extérieurs

• Promenade pédestre  
À partir de 7€ / période - 10€ extérieurs

• Randonnée pédestre  
À partir de 14€ / période - 20€ extérieurs

## 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 les lundis après-midi



## 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 toutes les tranches d'âge : randonnée, brème du cerf, raquettes à neige, géologie...

## 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 de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h (mercredi jusqu'à 18 h)

### POUR LES ENFANTS :

Pré-inscriptions au Palais des Sports à partir du 2 septembre.

Début des cours le 11 septembre.

**INSCRIPTIONS DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES**

Pas de cours durant les vacances scolaires

### POUR LES SENIORS :

Inscriptions au secrétariat

À partir du 19 août

Début des cours le 9 septembre

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE POURRA ÊTRE ENREGISTRÉ

# LES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

## PROGRAMME 2024 / 2025

+ 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 responsabilité civile individuelle et extra-scolaire

## LE MERCREDI

## STAGES SPORTIFS

### 3 > 5 ANS - EVEIL SPORT

Découverte d'activités motrices diversifiées sous formes de cycles

**3 ANS (petite section) de 9 h à 9 h 45**

**4 ANS (moyenne section) de 10 h à 10 h 45**

**5 ANS (grande section) de 11 h à 12 h**

**Accueil :** Palais des Sports de La Trinité

### 3 / 11 ANS VACANCES SCOLAIRES

#### Stages à thème

- Découverte des milieux naturels (mer/montagne)
- Découverte et initiation aux sports de nature (escalade, VTT, kayak)
- Éveil moteur (draisienne, parcours gymnastique...)

**Formule de 2 à 5 jours.**

### 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 et CE1 nés de juillet à décembre

**10 H 30 À 12 H**

**pour les 7 / 8 ans :** CE1 nés de janvier à juin et 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€**

\* Tarif à l'année en fonction du quotient familial



# 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 | **20 €** par mois

## 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

**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<sup>e</sup> étoile (test ESF) de janvier à mars 2025.
- 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

**12 / 17 ANS -** Ski / Surf

Inscription au guichet famille

Pratique de loisir pour les jeunes.