

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 11h à 12h
Cours collectifs (salle Parquet)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Vendredi de 10h à 11h
Salle de renforcement musculaire
et cardio training
60€ / période - 70€ extérieurs

► PROMENADE PÉDESTRE ET MARCHÉ NORDIQUE

Lundi de 13h30 à 17h (modulable)
Accessible à tous
7€ / sortie - 10€ extérieurs

► RANDONNÉE PÉDESTRE ET RAQUETTES À NEIGE

Jeudi de 7h30 à 18h (modulable)
Pour les marcheurs répartis en 2 groupes
de niveaux
14€ / sortie - 20€ extérieurs

LES TEMPS FORTS

MINIS SÉJOURS Automne / Printemps

Journées à thème :
faune - flore...

Journées
exceptionnelles :
Randonnée alpine

Information
Seniors Le CCAS
propose une séance
de gymnastique
adaptée sur 3 niveaux

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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 :

Préinscription au Palais des
Sports à partir du 1^{er} septembre
Début des cours le 10 septembre

Inscriptions dans la limite des places disponibles

Pas de cours durant les vacances
scolaires

POUR LES SENIORS :

Inscriptions au secrétariat du
Palais des Sports

Début des cours : 8 septembre

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE POURRA ÊTRE ENREGISTRÉ



LES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

PROGRAMME 2025 / 2026

+ d'infos
04 92 00 72 90

ENFANTS - JEUNES - ADOLESCENTS

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

LE MERCREDI

EVEIL SPORT 3-5 ANS

Découverte d'activités motrices diversifiées sous formes de cycles

De 9h à 9h45

3 ans (petite section)

De 10h à 10h45

4 ans (moyenne section)

De 11h à 12h

5 ans (grande section)

Accueil : Palais des Sports de La Trinité

INI SPORT 6-8 ANS

Initiation aux sports traditionnels : Gymnastique, athlétisme, jeux d'opposition, tir à l'arc, futsal, biathlon, hockey sur gazon, escalade

De 9h à 10h30 pour les 6 - 7 ans (CP-CE1 nés de juillet à décembre)

De 10h30 à 12h pour les 7 - 8 ans (CE1 nés de janvier à juin) et CE2

Accueil : Palais des Sports de La Trinité ou au Stade du Rostit

SPORT NATURE 9-11 ANS

Découverte d'activités : pratique sportive en milieu naturel : activités nautiques, escalade, VTT, randonnée, course d'orientation

De 13h30 à 17h (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

VACANCES SCOLAIRES 3 - 11 ANS

Stages à thème

- Découverte des milieux naturels (*mer/montagne*)
- Découverte et initiation aux sports de nature (*escalade, VTT, kayak et voile*) pour les *élémentaires*
- Eveil moteur (*draisienne parcours gymnastique...*) pour les *maternelles*

Formule de 2 à 5 jours

LE SKI

LES SORTIES DU MERCREDI

En partenariat avec le Service Loisirs Éducatifs de La Trinité

De Janvier à Mars 2026

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

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, raquettes à neige, géologie...

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 activité physique adaptée
- Programme personnalisé
- Suivi régulier d'un éducateur sportif.

Organisé par le Service Jeunesse de La Trinité.

SÉJOUR SKI

De débutants à confirmés

6 - 10 ANS : Élémentaire - ski

12 - 14 ANS : Collège - ski / surf

Inscription au guichet famille

WEEK-END SKI

11 - 17 ans

Ski / Surf : inscription au guichet famille

Pratique de loisir pour les jeunes.

ESPACE

FITNESS

ADULTES 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

INSCRIPTION

- > Toute l'année
- > Sans engagement
- > Sans frais de dossier