



SPORTS ÉTÉ 2022

Éditée le 04/05/22

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL. : 04 93 06 06 06

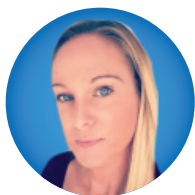


SESSIONS ÉTÉ 2022

Juin	Du Lundi 30 mai au Vendredi 24 juin 2022
Juillet	Du Lundi 27 juin au Vendredi 29 juillet 2022
Août	Du Lundi 1 ^{er} août au Vendredi 2 septembre 2022



VOS COACHS SPORTIFS



Marjorie CASAGRANDA
Aquagym en mer
Aquagym en flottaison



Christophe DIGNAT-LABORDE
Taijiquan



Lucile DALIGAUL
Kayak



Anne HEDERICH
Gym douce
Stretching méthode
Feldenkrais



Marion ORTU
Aquagym en mer
Aquagym en flottaison
Longe côte



Brice SEURIN
Renforcement musculaire
Réveil musculaire
Stretching
Toni-stretch



Solange TOLOMÉO
Renforcement musculaire
Réveil musculaire
Toni-stretch



Antonio VOGLINO
Pilates
Toni-stretch



AQUAGYM EN MER

Travail général du corps pour améliorer son rythme cardiaque, sa force musculaire et sa souplesse articulaire (si possible, se munir d'une frite et de chaussures adaptées au milieu aquatique).

Juillet / Août	Lundi et Mercredi 8h30	Plage en face du Radisson BLU 1835	Marjorie Marion
	Lundi et Mercredi 9h30		
	Mardi et Jeudi 8h30	Plage publique Bijou plage	
	Mardi et Jeudi 10h	Plage publique Kiosque 20	

Tarifs : CLUB : 60 € - ACC : 70 € - ASPA : 32 €



AQUAGYM EN FLOTTAISON

En suspension, grâce à des ceintures fournies, mouvements dynamiques souvent à la verticale. Travail des jambes et des abdos-fessiers. Possibilité d'utiliser vos minipalmes pour renforcer le travail de gainage.

Juillet / Août	Lundi et Mercredi 10h30	Plage en face du Radisson BLU 1835	Marjorie Marion
-------------------	-------------------------	---------------------------------------	--------------------

Tarifs : CLUB : 60 € - ACC : 70 € - ASPA : 32 €

JOURNÉE DÉCOUVERTE
MARDI 7 JUIN 2022 À 12H30

SNORKELING



BAPTÊME DE PLONGÉE



PLONGÉE CLUB DE CANNES : QUAI SAINT PIERRE À CANNES

CANNES SENIORS
LE CLUB

SUR RÉSERVATION DANS LES CLUBS





BAPTÊME DE PLONGÉE

NOUVEAU

Encadré par un moniteur diplômé d'état, vous découvrirez la faune et la flore sous-marine dans les eaux de la Baie de Cannes ou aux îles de Lérins. Vous découvrirez de nouvelles sensations, avec la prise en main de votre matériel (combinaison, masque, palmes, bouteille, détendeur mis à votre disposition), avant le grand saut !

Prévoir un maillot de bain, une serviette de bain et une petite bouteille d'eau. Activité soumise aux conditions météo et donc susceptible d'être reportée. Départ Quai Saint-Pierre à 14h pour un retour à 17h.

Journée découverte le Mardi 7 Juin 2022 à 12h30 Bateau SYLPA Quai Saint-Pierre. Sur Inscription.

le 14 Juin, 5, 19 Juillet et 9, 23 Août	Mardi de 14h à 17h	RDV Quai Saint Pierre Bateau SYLPA (en face du Mal Assis)	Moniteur de plongée
--	--------------------	---	------------------------

Tarif : CLUB : 65 € la sortie



GOLF DÉBUTANTS

Stage de 3 matinées par groupe de 4 avec des conseils individualisés sur le swing de golf. Apprentissage des bases fondamentales comme la position du corps, la position de la balle entre vos pieds, le grip, la visée seront étudiés et vous serez mis en situation dans des ateliers spécifiques.

Le professeur vous prêtera le matériel et vous emmènera au practice, sur la zone technique d'entraînement et aussi sur le putting green ; vous découvrirez avec lui le plaisir du jeu. Les règles, le matériel et l'étiquette n'auront plus de secrets pour vous !

Juillet	Lundi 4, Mercredi 6 et Vendredi 8 Juillet de 9h à 11h	Golf de Saint Donat	RDV au practice avec les Professeurs de l'Académie
	Lundi 18, Mercredi 20 et Vendredi 22 Juillet de 9h à 11h		

Tarif : 130 € le stage



GYM DOUCE

En développant nos bonnes sensations, explorons en douceur toute une variété de mouvements pour améliorer notre posture, notre équilibre, notre coordination et notre bien-être dans tous les mouvements de la vie quotidienne.

Juillet	Lundi et Mercredi 9h	Club Carnot	Anne
---------	----------------------	-------------	------

Tarifs : CLUB : 40 € - ACC : 50 € - ASPA : 22 €

JOURNÉE DÉCOUVERTE
LUNDI 30 MAI 2022

PADDLE

BASE NAUTIQUE
CANNES JEUNESSE

à 10H



KAYAK DE MER

POINTE CROISSETTE
à 14H





KAYAK DE MER

Sport de pagaie en pleine nature, vous découvrirez le littoral en silence, à partir du Palm Beach, jusqu'à l'archipel des Iles de Lérins. 2h15 de pratique, entrecoupées de baignade et de pauses dans des criques et 45 minutes de pédagogie pour apprendre les bases et naviguer sans danger (savoir nager et se munir d'un chapeau, de lunettes et de crème solaire).

Journée découverte le Lundi 30 Mai 2022 à 10h Pointe Croisette. Sur Inscription.

Jun, Juillet et Août	Les Vendredi de 9h à 12h	RDV Parking Palm Beach de Cannes	Lucile
----------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------

Juin : Tarifs : CLUB : 64 €
Juillet et Août : Tarifs : CLUB : 80 €



LONGE CÔTE

Marche aquatique côtière, qui favorise le renforcement musculaire, la circulation sanguine et l'équilibre. Équipement : chaussons obligatoires et combinaison conseillée.

Juillet	Vendredi 9h	Plage du Moure Rouge RDV devant le restaurant le Moure Rouge	Marion
---------	-------------	--	--------

Tarifs : CLUB : 25 € - ACC : 35 € - ASPA : 15 €



PADDLE

NOUVEAU

Activité aquatique accessible à tous, proposée en partenariat avec Cannes Jeunesse, qui vous permettra de découvrir ce sport avec un moniteur diplômé. Ramer debout sur la planche, même à allure lente, sollicite le système cardiovasculaire, mais aussi énormément de muscles : les jambes qui assurent la stabilité (proprioception), la ceinture abdominale qui transmet l'effort de rame à la planche et le haut du corps (épaules, bras, dorsaux) qui s'active dans le mouvement de rame. Se munir d'un chapeau ou d'une casquette, crème solaire, et si port de lunettes prévoir un cordon.

Journée découverte le Lundi 30 Mai 2022 à 10h Base Nautique Moure Rouge. Sur Inscription.

du 1 ^{er} au 29 Juin	Mercredi 9h30	Centre Nautique du Moure Rouge	Moniteur Cannes Jeunesse
----------------------------------	---------------	-----------------------------------	-----------------------------

Tarif : CLUB : 50€



PILATES

Gymnastique douce, bénéfique pour le corps et l'esprit, idéale pour une meilleure connaissance de soi et un réel bien-être. Muscle et assouplit le corps en profondeur, en utilisant la concentration et la respiration.

Juillet et Août	Lundi et Mercredi 9h	Square Méro	Antonio
-----------------	----------------------	-------------	---------

Tarifs : CLUB : 40 € - ACC : 50 € - ASPA : 22 €



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Améliorer la force et la masse musculaire, de la sangle abdominale et dorsale, des cuisses et des bras.

Juillet	Mardi et Jeudi 8h45	Club Carnot	Brice / Solange
Juillet et Août	Lundi et Mercredi 9h	Plage Zamenhoff	

Tarifs : CLUB : 40 € - ACC : 50 € - ASPA : 22 €



RÉVEIL MUSCULAIRE

Renforcement musculaire doux et assouplissement articulaire pour bien démarrer la journée.

Juillet et Août	Lundi et Mercredi 8h	Plage Zamenhoff	Brice / Solange
-----------------	----------------------	-----------------	-----------------

Tarifs : CLUB : 40 € - ACC : 50 € - ASPA : 22 €



SNORKELING

NOUVEAU

Embarqué sur le bateau école, quai Saint-Pierre, vous serez emmené dans un site naturel, variant selon les conditions météo (Baie de Cannes ou Iles de Lérins), pour une randonnée palmée, à la découverte d'espèces méditerranéennes, tout en respectant l'environnement. Vous évoluerez dans une eau peu profonde, regorgeant de petits poissons (girelles, saupes...).

Prévoir un maillot de bain, une serviette de bain et une petite bouteille d'eau. Activité soumise aux conditions météo et donc susceptible d'être reportée.

Départ Quai Saint-Pierre à 14h pour un retour à 17h.

Journée découverte le Mardi 7 Juin 2022 à 12h30 Bateau SYLPA Quai Saint-Pierre. Sur Inscription.

le 14 Juin, 5, 19 Juillet et 9, 23 Août	Mardi de 14h à 17h	RDV Quai Saint Pierre Bateau SYLPA (en face du Mal Assis)	Moniteur de plongée
--	--------------------	---	------------------------

Tarif : CLUB : 30 € la sortie



STRETCHING MÉTHODE FELDENKRAIS

NOUVEAU

Laissez-vous guider à travers le mouvement pour sentir votre respiration s'apaiser, vos articulations se délier et apprenez ainsi, sans effort ni tension, une autre manière de vous mouvoir, de manière harmonieuse. Autonomie et confort de vie seront ainsi préservés.

Juillet	Lundi et Mercredi 10h15	Club Carnot	Anne
---------	-------------------------	-------------	------

Tarifs : CLUB : 40 € - ACC : 50 € - ASPA : 22 €



TAÏJIQUAN

Fondé sur le relâchement mental et physique, caractérisé par la lenteur des déplacements, le taïjiquan favorise l'équilibre, la souplesse et la concentration.

le 27 Juin et 4, 11 Juillet	Lundi de 9h à 10h30	Square Méro	Christophe
--------------------------------------	---------------------	-------------	------------

Tarifs : CLUB : 24 € - ACC : 30 € - ASPA : 13 €



TONI-STRETCH

Travailler le dynamisme et la coordination du geste tout en permettant l'étirement des différents groupes musculaires. Cours en deux parties : renforcement et étirements.

Juillet	Mardi et Jeudi 9h	Club Ranguin	Antonio
	Mardi et Jeudi 10h	Club Carnot	Brice / Solange
Août	Mardi et Jeudi 9h	Plage en face du Radisson BLU 1835	Brice

Tarifs : CLUB : 24 € - ACC : 30 € - ASPA : 13 €

Conditions Générales

Participation

- 1 - Carte Club ou Carte Accueil, à jour de cotisation.
 - 2 - Assurance Maif (7€) ou attestation personnelle concernant les activités Paddle, kayak de mer et baptême de plongée.
 - 3 - Certificat médical à la pratique des disciplines choisies, (sauf inscrits aux activités sportives 2021 / 2022).
 - 4 - Règlement lors de l'inscription.
 - 5 - Si vous décidez d'annuler un cours, merci de prévenir rapidement votre club d'inscription. Les demandes ne prendront effet qu'à partir de ce moment-là.
- En cas d'hospitalisation, un certificat d'hospitalisation devra être obligatoirement fourni et permettra un remboursement au prorata des séances effectuées.
 - Pour les autres motifs d'annulation, un avoir ou remboursement pourra être envisagé, si des personnes sont inscrites en liste d'attente, sur l'activité concernée.

Cours

- Le port d'une tenue de sport adaptée à l'activité est obligatoire.
- Apport de son tapis de sol et sa bouteille d'eau recommandés.
- La programmation des sports pourrait être perturbée, en cas de reprise de la pandémie.
- L'encadrement des activités peut être sujet à des modifications pour des raisons indépendantes de notre volonté.



OÙ NOUS RETROUVER ?

CENTRE NAUTIQUE DU MOURE ROUGE	Base de voile Port du Moure Rouge - 06400 CANNES
CLUB CARNOT	28, avenue du Petit Juas - 06400 CANNES
CLUB RANGUIN	Cœur De Ranguin, Centre Com- mercial - 06150 Cannes La Bocca
GOLF DE SAINT DONAT	270 Route de Cannes - 06130 GRASSE
PLAGE PUBLIQUE BIJOU PLAGE	Boulevard de la Croisette - 06400 CANNES (à côté de Handi Plage)
PLAGE PUBLIQUE ZAMENHOFF	Boulevard de la Croisette - 06400 CANNES
PLAGE PUBLIQUE RADISSON BLU 1835	Face au Radisson Blu 1835 Boulevard Jean Hibert - 06400 CANNES
PLAGE PUBLIQUE KIOSQUE 20	Boulevard du Midi - Louise Moreau - 06150 CANNES LA BOCCA
PLONGÉE CLUB DE CANNES	Quai Saint Pierre Vieux Port - 06400 CANNES
POINTE PALM BEACH	La Croisette - 06400 CANNES
SQUARE MÉRO	72-74, avenue de Grasse - 06400 CANNES