



# **SPORTS** 2022-2023

GAHMS SENIORS  
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL. : 04 93 06 06 06



## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

### RÉINSCRIPTIONS DANS LES CLUBS DU LUNDI 20 JUIN AU JEUDI 30 JUIN

### A PARTIR DU LUNDI 4 JUILLET 2022, INSCRIPTIONS OUVERTES À TOUS

Merci de vous munir d'un certificat médical 2022/2023 et d'un moyen de paiement (CB, chèque ou espèce).

Un seul créneau d'aquagym par personne (dans un premier temps).

Merci de nous rapporter votre badge d'entrée (Piscine Montfleury et Grand bleu) lors de votre ré-inscription.



## ANNULATION OU REPORT

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 listes d'attente, sur l'activité concernée.

Cet avoir est disponible 9 mois à compter de la date d'annulation. Passé cette date, l'avoir sera perdu.

En cas de chèque rejeté, les frais bancaires sont à la charge de l'adhérent.

Nous ne pouvons accepter des annulations pour convenances personnelles. Le GIP est dans l'obligation de rémunérer ses professeurs de sports, jusqu'à la fin du mois de juin, quel que soit le nombre d'élèves, dès lors que le cours a débuté en septembre.

- Pour les activités aquatiques, 5 absences injustifiées consécutives entraîneront une résiliation de l'inscription. La place disponible sera alors distribuée à une personne en liste d'attente.

Les cours de sports n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et jours fériés.

2022	
Vacances de la Toussaint	Du samedi 22 octobre au dimanche 6 novembre 2022
Toussaint	Mardi 1 <sup>er</sup> novembre 2022
Armistice	Vendredi 11 novembre 2022
Vacances de Noël	Du samedi 17 décembre 2022 au lundi 2 janvier 2023

2023	
Vacances d'hiver	Du samedi 11 février au dimanche 26 février 2023
Vacances de printemps	Du samedi 15 avril au lundi 1 <sup>er</sup> mai 2023
Jeudi de l'Ascension	Pont du jeudi 18 mai au 21 mai 2023
Lundi de Pentecôte	Lundi 29 mai 2023



## LES COURS

- Les cours débuteront le lundi 19 septembre 2022 et se termineront le vendredi 23 juin 2023, sauf les cours de golf qui reprendront le 12 septembre 2022.
- Durée des cours : 55 minutes (sauf exceptions notifiées dans le programme).
- Le port d'une tenue de sport, adaptée à l'activité, est obligatoire.
- Les tarifs indiqués sont établis pour la saison 2022 - 2023.
- L'encadrement des activités peut être sujet à des modifications, en cours d'année, pour des raisons indépendantes de notre volonté. Si possibilité, une séance annulée sera reportée.



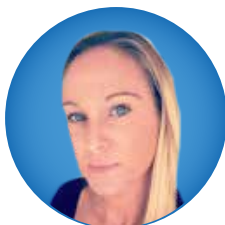
## VOS COACHS SPORTIFS



**Carmen  
AGATINO**  
Zumba



**Marc  
BONNET**  
Abdos-Fessiers  
Équilibre  
Gym Douce  
Gymnastique  
Pilates  
Renforcement  
Musculaire



**Marjorie  
CASAGRANDE**  
Aquagym



**Uriell  
CEILLIER**  
Méditation  
Yoga



**Alen  
CRNJAC**  
Golf



**Stéphanie  
DELAIGUE**  
Pilates



**Christophe  
DIGNAT  
LABORDE**  
Taijiquan



**Patricia  
EYMARD**  
Gym Douce  
Méditation  
Vipassana  
Yoga



# VOS COACHS SPORTIFS



**Alessandra  
FAMULARO**  
Zumba



**Julien  
LA GRECA**  
Longe Côte  
Marche Nordique  
Renforcement  
Musculaire  
Réveil Musculaire  
Running  
Stretching



**Annick  
HADROT**  
Aquagym



**Marie  
MOURRAIN**  
Pilates



**Brice  
SEURIN**  
Abdos-Fessiers  
Gymnastique  
Renforcement  
Musculaire  
Réveil Musculaire  
Stretching  
Toni- Stretch



**Shona  
SMITHERS**  
Body Training  
Gymnastique  
Pilates  
Toni-Stretch



**Solange  
TOLOMÉO**  
Gym Douce  
Renforcement  
Musculaire  
Stretching  
Toni-stretch



**Antonio  
VOGLINO**  
Gymnastique  
Gym Douce  
Pilates  
Renforcement  
Musculaire  
Stretching  
Zumba



Abdos - Fessiers .....	P.7
Aquagym Douce .....	P.7
Aquagym Tonique .....	P.8
Body Training .....	P.8
Golf .....	P.9
Gym Douce .....	P.10
Gym Douce Équilibre .....	P.10
Gymnastique .....	P.10
Longe Côte .....	P.11
Marche Nordique .....	P.11
Méditation Vipassana .....	P.11
Pétanque .....	P.12
Pilates .....	P.12
Renforcement Musculaire - Stretching .....	P.13
Renforcement Musculaire .....	P.13
Réveil Musculaire .....	P.13
Sorties Pédestres .....	P.14
Stretching .....	P.14
Taijiquan .....	P.14
Tennis de Table .....	P.15
Toni-Stretch .....	P.15
Voile .....	P.15
Yoga .....	P.15
Zumba Fitness .....	P.16
Zumba Gold .....	P.16



## ABDOS - FESSIERS

Activité basée sur le renforcement de la sangle abdominale, du dos et des fessiers. Elle permet de renforcer l'ensemble des muscles et d'affiner sa silhouette.

<b>COMPLETS</b> Mardi et Jeudi 10h	Club Noyer	Marc
<b>COMPLETS</b> <i>Attention changement d'horaire</i> Lundi 9h30 et Jeudi 10h30	Salle des Hespérides	Brice

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## AQUAGYM DOUCE

Mouvements doux de renforcement musculaire en utilisant la résistance de l'eau. Intensité douce à modérée. Cette activité (45 minutes) se pratique avec un bonnet de bain (obligatoire) et des chaussons caoutchoutés (conseillés).

<b>COMPLETS</b> Lundi 12h	Centre Aquatique Grand Bleu (en extérieur)	Marjorie
<b>COMPLETS</b> Mardi 10h15	Piscine Montfleury	Déborah
<b>COMPLETS</b> Mardi 11h45		Marjorie
<b>COMPLETS</b> Jeudi 10h15		
Mardi 16h30	Centre Hélio Marin (CHM)*	Annick / Julien
<b>COMPLETS</b> Jeudi 16h30		
<b>COMPLETS</b> Mardi 16h	Piscine Les Oliviers	Patrice
<b>COMPLETS</b> Vendredi 16h		

**Tarifs : CLUB : 165 € - ACC : 190 € - ASPA : 75 €**

\*Un certificat de non contagion et un bonnet sont exigés, pour les activités au CHM.



## AQUAGYM TONIQUE

Travail cardio-vasculaire associé à des exercices de renforcement musculaire. Intensité modérée à élevée. (Cours de 45 minutes).

<b>COMPLETS</b>	Jeudi 12h	Centre Aquatique Grand Bleu (en extérieur)	Stéphanie
<b>COMPLETS</b>	Mardi 11h	Piscine Montfleury	Déborah
<b>COMPLETS</b>	Jeudi 9h30	Piscine Montfleury	Marjorie
<b>COMPLETS</b>	Jeudi 11h		Marjorie
<b>COMPLETS</b>	Jeudi 11h45		Marjorie
<b>COMPLETS</b>	Mardi 16h45	Piscine Les Oliviers	Jérôme
<b>COMPLETS</b>	Vendredi 16h45		Kelly

**Tarifs : CLUB : 165 € - ACC : 190 € - ASPA : 75 €**



## BODY TRAINING



Activité proposée en **anglais** basée sur le renforcement de la sangle abdominale, du dos et des fessiers. Elle permet de renforcer l'ensemble des muscles et d'affiner sa silhouette.

**Body Training** in English with Shona is a Class «open to all».

A whole body workout designed to strengthen and stretch core muscles as well as develop global body awareness to improve posture, breathing, balance and coordination. Topped off by dance inspired cardio to keep you on your toes!

Lundi 9h	Club Carnot	Shona
----------	-------------	-------

**Tarifs : CLUB : 105 € - ACC : 123 € - ASPA : 50 €**





# GOLF

En partenariat avec le Golf de St Donat, nous vous proposons des cours d'1h30 par semaine et un accès aux parcours pour 1 quadrimestre (hors vacances scolaires). Les cours débuteront le lundi 12/09, selon votre créneau horaire. Accès aux parcours à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2022.

Les Lundis, Mardis ou Jeudis de 9h30 à 15h30	Golf de Saint Donat	Professeurs de l'Académie
---	---------------------	------------------------------

*Prêt du matériel de golf le temps de l'adaptation. La licence FFG 2022 (renouvelable en 2023), est obligatoire et disponible, avec un certificat médical, à l'accueil du golf.*



Cours spécifique **en anglais**, niveau débutant.  
**Golf in English with Alen for beginners.**

Lundi 14h	Golf de Saint Donat	Alen
-----------	---------------------	------

## Tarifs 2022 :

- **PARCOURS COMPACT : 440 €** du 01/09 au 31/12/2022.  
10 séances de cours à partir du 12/09.
- **GRAND PARCOURS (9 trous) ET COMPACT : 740 €** du 01/09 au 31/12/2021.  
10 séances de cours à partir 12/09.

## Tarifs 2023 :

Inscriptions pour le quadrimestre : Mars, Avril, Mai, Juin 2023 à compter de Février 2023.

- **PARCOURS COMPACT : 519 €** du 1/03 au 30/06/2023.  
13 séances de cours à partir 06/03/2023.
- **GRAND PARCOURS (9 trous) ET COMPACT : 919 €** du 1/03 au 30/06/2023.  
13 séances de cours à partir 06/03/2023.



## GYM DOUCE

Des exercices doux, assis sur une chaise, debout ou allongé au sol selon votre niveau.

**COMPLETS**

Lundi et Jeudi 9h

Club Ranguin

Patricia / Antonio

**COMPLETS**

Mardi et vendredi 9h

**COMPLETS**

Mardi et vendredi 10h

Club La Bocca

Antonio



**COMPLETS**

Mardi et jeudi 9h45

MJC Picaud

Solange

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## GYM DOUCE - ÉQUILIBRE

Activité qui permet l'amélioration de l'autonomie et de la confiance en soi, par le biais d'une pratique progressive, ludique et adaptée. Travail sur la posture, l'équilibre et la motricité.

Vendredi 9h30

Club NDP

Alessandra

**COMPLETS**

Vendredi 10h

Club Carnot

Marc



Lundi 10h

Club Carnot

Uriell

**Tarifs : CLUB : 105 € - ACC : 123 € - ASPA : 50 €**

Lundi et Mercredi 11h

Club Carnot

**COMPLETS**

Mardi et Jeudi 9h

Club Noyer

Marc

Mardi et Jeudi 11h15

Espace Prévention

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## GYMNASTIQUE

Activité combinant le renforcement musculaire et le cardio-vasculaire.

Mardi et Vendredi 18h

Collège Capron

Marc

**COMPLETS**

Lundi 11h et Jeudi 10h30

La Licorne

Shona / Antonio

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## LONGE CÔTE

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

Lundi 13h15	Centre Nautique du Moure Rouge	Julien
Mercredi 11h30		
Jeudi 14h45		
Mardi 14h45		



**Tarifs : CLUB : 165 € - ACC : 190 € - ASPA : 75 €**



## MARCHE NORDIQUE

Discipline tonifiante, accessible à tous, faisant travailler 80% du corps, elle aide à l'amincissement et fortifie les os. L'équipement nécessaire vous sera fourni et l'encadrement assuré par un accompagnateur diplômé.

**COMPLETS**

Lundi de 9h à 11h	Devant Bijou Plage	Loïc
-------------------	--------------------	------

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**

Pour les créneaux ci-dessous : **Apporter ses bâtons.**

Lundi de 11h15 à 12h45	Moure Rouge	Julien
------------------------	-------------	--------

**Tarifs : CLUB : 158 € - ACC : 185 € - ASPA : 75 €**



## MÉDITATION VIPASSANA

3 formes de pratiques : **Vipassana**, ressentir les émotions inscrites dans le corps et les atténuer, **Svara-Yoga**, rééquilibrage des sensations corporelles et des énergies, **Raja-Yoga**, travail sur les énergies subtiles du corps.

Jeudi 11h	Club Ranguin	Patricia
Vendredi 11h	Salle des Hespérides	Uriell



**COMPLETS**

**Tarifs : CLUB : 105 € - ACC : 123 € - ASPA : 50 €**



## PETANQUE

Lors de la séance, vous participerez aux ateliers de pointage et de tir, ainsi qu'aux parties de pétanque commentées et aux parties libres.



Mercredi de 10h à 11h30

Allées de la Liberté

Association bouliste

**Tarif unique de 70 €** comprend l'adhésion à l'association bouliste des Allées Forville de Cannes.



## PILATES

La méthode Pilates est bénéfique pour le corps et l'esprit, à travers une gymnastique douce. Elle est idéale pour une meilleure connaissance de soi et un réel bien-être. Elle muscle et assouplit le corps en profondeur, en utilisant la concentration et la respiration.

<b>COMPLETS</b> Mardi 10h15	Club NDP	Marie
<b>COMPLETS</b> Jeudi 10h15		
<b>COMPLETS</b> Mercredi 9h	Club Ranguin	Shona
<b>COMPLETS</b> Jeudi 10h	Salle Le Poussin	
<b>COMPLETS</b> Vendredi 9h	Club Carnot	Marc

**Tarifs : CLUB : 105 € - ACC : 123 € - ASPA : 50 €**

<b>COMPLETS</b> Lundi et Mercredi 8h30	Club République	Marie
<b>COMPLETS</b> Lundi et Mercredi 9h30		
<b>COMPLETS</b> Lundi et Mercredi 10h30		
<b>COMPLETS</b> Lundi et Mercredi 11h30		
<b>COMPLETS</b> Lundi et Jeudi 16h	Salle Le Poussin	Stéphanie
<b>COMPLETS</b> Lundi et Jeudi 17h		
<b>COMPLETS</b> Mardi et Jeudi 8h15	Club NDP	Marie
<b>COMPLETS</b> Mardi et Jeudi 9h15		

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - STRETCHING

Une alternance de deux activités complémentaires fera travailler l'ensemble de votre corps par des exercices (abdominaux, fessiers, cuisses et dos...).

### COMPLETS

Lundi et Mercredi 9h	Club NDP	Julien / Solange
----------------------	----------	------------------

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Activité qui vise à améliorer la force et la masse musculaire de la sangle abdominale et dorsale, des cuisses et des bras.

### COMPLETS

Lundi et Mercredi 10h	Club Noyer	Antonio / Julien
-----------------------	------------	------------------

### COMPLETS

Lundi et Mercredi 10h	Club NDP	Julien / Solange
-----------------------	----------	------------------

Lundi et Mercredi 9h

Marc

### COMPLETS

Lundi et Mercredi 10h	Salle Le Poussin	Marc
-----------------------	------------------	------

### COMPLETS

Mardi et Jeudi 9h		Patricia / Shona
-------------------	--	------------------

### COMPLETS

Mardi et Jeudi 8h45	MJC Picaud	Solange
---------------------	------------	---------

### COMPLETS

Mardi et Jeudi 9h30	Club République	Julien
---------------------	-----------------	--------

### COMPLETS

Mardi et Jeudi 11h30		
----------------------	--	--

### COMPLETS

<b>Attention changement d'horaire</b> Lundi 11h30 et Jeudi 12h30	Salle des Hespérides	Brice
---	----------------------	-------

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## RÉVEIL MUSCULAIRE

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

### COMPLETS

Lundi 8h30 et Jeudi 9h30	Salle des Hespérides	Brice
-----------------------------	----------------------	-------

### COMPLETS

Mardi et Jeudi 8h30	Club République	Julien
---------------------	-----------------	--------

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## SORTIES PÉDESTRES

Randonnée Pédestre : Cette discipline est accessible à tous. Sa durée varie en fonction des niveaux de difficultés et du dénivelé. (3 niveaux de marche).

Vendredi (journée)	Région PACA	Accompagnateurs Moyenne Montagne
--------------------	-------------	-------------------------------------

**Se référer au catalogue Randonnées.**  
**Tarifs : CLUB : 25 € - ACC : 26 € - ASPA : 14 €**

Échappée Belle : Balade de 2h à 3h de marche sur sentier avec dénivelé maximum de 110 m, représentant 5 à 6 kms environ.

Lundi (1/2 Journée)	Région PACA	Accompagnateurs Moyenne Montagne
---------------------	-------------	-------------------------------------

**Se référer au catalogue Randonnées.**  
**Tarifs : CLUB : 24 € - ACC : 25 € - ASPA : 13 €**



## STRETCHING

Cette activité optimise la souplesse et participe à la prévention et à la réduction des tensions musculaires. Elle repose sur différents types d'étirements.

### COMPLETS

Attention changement d'horaire  
Lundi et Mercredi 9h

Club Noyer

Antonio / Julien

### COMPLETS

Mardi et Jeudi 10h30

Club République

Julien

### COMPLETS

Attention changement d'horaire  
Lundi 10h30 et Jeudi 11h30

Salle des Hespérides

Brice

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## TAÏJIQUAN

Fondé sur le relâchement mental et physique, le taijiquan favorise l'équilibre, la souplesse et la concentration.

Mardi (initiation) 9h	La Roseraie La Croisette	Christophe
Mardi (confirmés) 10h		
Jeudi (initiation) 9h	Square Méro Si intempéries : La Chaumière	
Jeudi (confirmés) 10h		

**Tarifs : CLUB : 160 € - ACC : 185 € - ASPA : 70 €**



## TENNIS DE TABLE

Le tennis de table ou ping-pong est accessible à tous.

Lundi et Jeudi 14h-17h	Club NDP
Du lundi au Vendredi 9h-12h	Club La Bocca

**Tarifs : CLUB : 40 € - ACC : 45 € - ASPA : 20 €**



## 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.

Mercredi 10h et Vendredi 9h	Club Ranguin	Shona / Solange
Mardi et Vendredi 9h15	Maison de l'enfance Riou	Brice

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**



## VOILE

Sortie sur Echo 90. Débutants ou confirmés venez naviguer dans la plus belle baie !

Jeudi 13h30	Centre Nautique du Moure Rouge	Moniteurs Cannes Jeunesse
-------------	--------------------------------	---------------------------

**Tarif à la sortie : 22 € / carte voile 4 sorties : 88 €**



## YOGA

Discipline qui permet de corriger le maintien, de renforcer, de tonifier la musculature et les ligaments et de soulager le dos fatigué. Le yoga favorise l'équilibre et la souplesse et repose sur la maîtrise de la respiration.

<b>COMPLETS</b> Mardi et Vendredi 10h	Salle Le Poussin	Patricia
<b>COMPLETS</b> Lundi 10h et Jeudi 10h	Club Ranguin	
<b>COMPLETS</b> Mardi et Vendredi 10h	Salle des Hespérides	Uriell
<b>COMPLETS</b> Lundi et Mercredi 11h	Salle Le Poussin	

**Tarifs : CLUB : 210 € - ACC : 246 € - ASPA : 100 €**

<b>COMPLETS</b> Mercredi 8h30	Salle des Hespérides	Uriell
----------------------------------	----------------------	--------

**Tarifs : CLUB : 105 € - ACC : 123 € - ASPA : 50 €**



## ZUMBA FITNESS

Programme de danse-fitness d'inspiration latine. Les cours offrent une ambiance exotique sur une toile de rythmes latins.

**COMPLETS**

Mardi 17h	Salle Le Poussin	Carmen
Vendredi 11h		Alessandra

**Tarifs : CLUB : 105 € - ACC : 123 € - ASPA : 50 €**



## ZUMBA GOLD

Facile à suivre, cette activité vous permet de bouger à votre propre rythme. Zumba Gold inclut la même musique énergisante et dansante de la Zumba Fitness

Mercredi 15h45	Club Ranguin	Antonio
----------------	--------------	---------

**Tarifs : CLUB : 105 € - ACC : 123 € - ASPA : 50 €**



# *Règlement Intérieur de Cannes Seniors Le Club*

**Art 1 :** Cannes Seniors Le Club est un Groupement d'Intérêt Public qui poursuit une mission de Service Public dont l'objet est de rompre la solitude des personnes âgées.

**Art 2 :** Cannes Seniors Le Club accueille dans ses Clubs - qui sont des locaux publics - des adhérents qui respectent le principe de neutralité et de laïcité propres au Service Public. A ce titre, chacun s'interdit de faire publiquement état de convictions politiques, syndicales, religieuses ou philosophiques.

**Art 3 :** L'adhésion à Cannes Seniors Le Club est librement consentie. Les adhérents se doivent d'être à jour de leur cotisation pour participer à toute activité. Il en va de la responsabilité de Cannes Seniors Le Club, notamment en cas d'accident. Nul n'est contraint d'adhérer ou de demeurer membre de Cannes Seniors Le Club. La qualité de membre de Cannes Seniors Le Club confère des droits et des devoirs.

**Art 4 :** Au titre des droits, les adhérents de Cannes Seniors Le Club bénéficient de l'application du principe de l'égalité de tous devant le Service Public. Ils aspirent, légitimement, à être convenablement accueillis et correctement renseignés pour participer pleinement aux activités de Cannes Seniors Le Club.

**Art 5 :** Au titre des devoirs, les adhérents, bénévoles et salariés de Cannes Seniors Le Club se doivent mutuellement le respect. Nul ne peut empêcher autrui de jouir paisiblement de toutes les prestations offertes par Cannes Seniors Le Club.

**Art 6 :** La convivialité et la cordialité doivent régner dans toutes les structures. Les Directrices de Clubs et Chefs de Services en ont la charge. Eux seuls, avec ou sans le concours de bénévoles, ont la maîtrise de l'organisation des activités proposées aux adhérents.

**Art 7 :** Il appartient à la Présidente et au Directeur Général de Cannes Seniors Le Club, de prendre les mesures nécessaires pour préserver l'harmonie au sein de l'entreprise en général et des Clubs en particulier.

**Art 8 :** Les adhérents ayant un comportement inapproprié, après des observations non suivies d'effet d'une Directrice de Club ou d'un Chef de Service, pourront recevoir de la Présidente et du Directeur Général de Cannes Seniors Le Club, un avertissement ou se voir notifier une exclusion temporaire ou définitive. Les troubles à l'Ordre Public, propos déplacés, insultes, violences, coups, comme la dégradation des biens publics, ne sauraient être tolérés.

**Art 9 :** Les salariés du GIP Cannes Seniors Le Club, en cas de manquement à leurs obligations, subiront la rigueur des prescriptions du Droit du Travail.

**Art 10 :** Chacun et chacune des Directrices de Clubs et Chefs de Services est chargé, en ce qui le concerne, de l'application du présent Règlement Intérieur.

Approuvé par le Conseil d'Administration du 9 décembre 2011



## OÙ NOUS RETROUVER ?

CENTRE HÉLIO MARIN	1090 Voie Julia - VALLAURIS
CENTRE NAUTIQUE DU MOURE ROUGE	Base de voile Port du Moure Rouge CANNES
CENTRE AQUATIQUE GRAND BLEU	2, avenue Pierre Poési - CANNES
CLUB LA BOCCA	25, avenue Michel Jourdan CANNES LA BOCCA
CLUB CARNOT	28, avenue du Petit Juas - CANNES
CLUB NOTRE-DAME DES PINS	30, boulevard Alexandre III - CANNES
CLUB NOYER	73, rue Félix Faure - CANNES
CLUB RANGUIN	Coeur de Ranguin CANNES LA BOCCA
CLUB RÉPUBLIQUE	Villa Les Bleuets - 7, avenue Isola Bella CANNES
COLLÈGE CAPRON	Avenue André Capron- CANNES
GOLF DE SAINT DONAT	270 Route de Cannes - GRASSE
MAISON DE L'ENFANCE DU RIOU	6, rue du Grand Jas - CANNES
MJC PICAUD	23 Avenue du D <sup>r</sup> Raymond Picaud - CANNES
PISCINE MONTFLEURY	19, avenue de Beauséjour - CANNES
PISCINE LES OLIVIERS	10, avenue Bénéfiat - CANNES
PLAGE PUBLIQUE - BIJOU PLAGE	Boulevard de la Croisette CANNES (à côté de Handi Plage)
POINTE PALM BEACH	La Croisette - CANNES
SALLE DES HESPÉRIDES	50, Avenue de Lérins - CANNES
SALLE LA LICORNE	25, avenue Francis Tonner - CANNES
SALLE LE POUSSIN	28, avenue du Petit Juas - CANNES
SQUARE MÉRO	72-74, avenue de Grasse- CANNES

**Cochez les activités qui ne présentent aucune contre-indication à la pratique sportive correspondante :**

I) ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES

- Feldenkrais
- Golf
- Gymnastique
- Gym Douce
- Gym Douce Équilibre
- Méditation Vipassana
- Pétanque
- Pilates
- Stretching
- Sophrologie
- Taiji Quan
- Tennis de table
- Yoga
- Yoga du rire
- Zumba gold

II) ACTIVITÉS PHYSIQUES TONIQUES

- Abdos Fessiers
- Danse Country
- Marche Nordique
- Renforcement Musculaire
- Renforcement M.-Stretching
- Réveil Musculaire
- Running
- Toni-Stretch
- Zumba fitness

III) ACTIVITÉS AQUATIQUES

- Aquagym Douce et Tonique Douce
- Kayak de mer
- Longe côte
- Paddle
- Voile

ADHÉRENT

CIVILITÉ :  Mme.  Mlle.  M.

NOM : .....

Prénom : .....

MAIL : .....

CACHET ET SIGNATURE  
DU MÉDECIN TRAITANT

Fait à : .....

Le : ..... / ..... / .....

CACHET

Signature du praticien

***Ce certificat médical d'aptitude doit être rempli et signé par votre médecin traitant. Il est à renouveler, en cas d'arrêt de pratique sportive de plus de 2 mois.***

Je soussigné (e), Docteur .....  
certifie avoir examiné Mme, Mlle, M., .....  
né(e) le...../...../..... et n'avoir constaté, à ce jour, aucun signe clinique apparent contre-  
indiquant la pratique des sorties pédestres.

**ÉCHAPPÉES BELLES** : 2 heures de marche sur sentier avec dénivelé inférieur à 100 m, sur une distance d'environ 5 kms.

**RANDO VERTE** : Niveau facile pour pratiquant en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique. 3h30 à 4h de marche découverte, sur sentier à dénivelé modéré de 200 à 250 m, représentant 1h de montée durant la randonnée, pour une distance de 8 à 12 km.

..... : Niveau moyen pour pratiquant habitué à une activité physique régulière, 4h à 4h30 de marche découverte sur sentiers, d'un dénivelé de 300 à 600 m, représentant 1h à 1h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 12 à 15 km.

**RANDO ROUGE** : Niveau confirmé pour pratiquant entraîné. 4h30 à 5h de marche sur sentiers, d'un dénivelé de 500 à 800 m, représentant 2h à 2h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 16 à 18 km.

**RAQUETTES** : 2 groupes de niveaux : initiation (200 à 250 m de dénivelé) et randonnée (400 à 500 m de dénivelé).

### POUR INFORMATION :

- Une heure de marche en terrain nature ou montagne, correspond à une moyenne de progression de 2 à 2,5 kms.

- La progression, en montée, est de 250 à 300 m à l'heure de moyenne pour un marcheur.

Elle correspond à l'écart entre le point bas de la côte de départ et le point haut de l'altitude d'arrivée. Le degré de pente est un critère à prendre en compte pour la classification de la difficulté de la sortie.

Inscrire le nombre de niveau (x) autorisés (s) dans le cadre ci-contre.

Barner nettement les niveaux contre-indiqués et cocher les niveaux autorisés.