



SPORTS ÉTÉ 2023

INSCRIPTIONS À COMPTER DU MARDI 23 MAI 2023

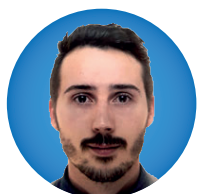


SESSIONS ÉTÉ 2023

Juin	Du lundi 12 juin au vendredi 30 juin 2023
Juillet	Du lundi 3 juillet au vendredi 28 juillet 2023
Août	Du lundi 31 juillet au vendredi 1 ^{er} septembre 2023
 Septembre	Du lundi 4 septembre au vendredi 15 septembre 2023



VOS COACHS SPORTIFS



MARC BONNET

Renforcement musculaire
Réveil musculaire
Toni-stretch



MARJORIE CASAGRANDA

Aquagym en mer
Aquagym en flottaison



**CHRISTOPHE
DIGNAT LABORDE**

Taijiquan



PATRICIA EYMARD

Yoga



ANNE HEDERICH

Gym douce
Stretching méthode
Feldenkrais



THIERRY MEISTERMANN

Aquagym en mer
Aquagym en flottaison
Longe côte
Nage avec palmes



SOPHIE PETITCOLLIN

Marche nordique



BRICE SEURIN

Renforcement musculaire
Réveil musculaire
Toni-stretch



SOLANGE TOLOMÉO

Renforcement musculaire
Réveil musculaire
Toni-stretch



ANTONIO VOGLINO

Pilates
Stretching



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 NOUVEAU Sept.	Lundi et mercredi 9h	Plage en face du Radisson BLU 1835	Marjorie Thierry
	Lundi et mercredi 10h		
	Mardi et jeudi 8h30	Plage publique Bijou plage	
	Mardi et jeudi 10h	Plage publique Kiosque 20	

TARIFS : JUILLET : CLUB : 50€ - ACC : 58€ - ASPA : 26€

AOÛT : CLUB : 62€ - ACC : 72€ - ASPA : 32€

SEPTEMBRE : CLUB : 25€ - ACC : 29€ - ASPA : 13€



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 NOUVEAU Sept.	Lundi et Mercredi 11h	Plage en face du Radisson BLU 1835	Marjorie Thierry
---	-----------------------	------------------------------------	---------------------

TARIFS : JUILLET : CLUB : 50€ - ACC : 58€ - ASPA : 26€

AOÛT : CLUB : 62€ - ACC : 72€ - ASPA : 32€

SEPTEMBRE : CLUB : 25€ - ACC : 29€ - ASPA : 13€

JOURNÉE DÉCOUVERTE
MARDI 13 JUIN 2023 À 12H30

SNORKELING

A woman with brown hair, wearing a white swimsuit, a snorkel mask, and a yellow snorkel, is floating on her stomach just below the water's surface. She is looking directly at the camera. The water is clear and blue, with some ripples on the surface.

BAPTÊME DE PLONGÉE

A man in a black scuba suit, including a tank, regulator, and fins, is diving underwater. He is wearing a blue mask and looking towards the camera. He is surrounded by a school of small, striped fish. The background is a deep blue with some light rays filtering through the water.

PLONGÉE CLUB DE CANNES : QUAI SAINT PIERRE À CANNES

CANNES SENIORS
LE CLUB

SUR RÉSERVATION DANS LES CLUBS





BAPTÊME DE PLONGÉE

Encadré par un moniteur diplômé d'état, vous observerez 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 13 Juin 2023 à 12h30
Bateau SYLPA Quai Saint-Pierre. Sur Inscription.

27 juin 11 et 25 Juillet 8 et 22 août	Mardi de 14h à 17h	RDV Quai Saint Pierre Bateau SYLPA (en face du Mal Assis)	Moniteur de plongée
---	--------------------	---	---------------------

TARIF : 68€ 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	10, 12 et 14 juillet 2023, de 9h à 11h	Golf de Saint Donat	RDV au practice avec les Professeurs de l'Académie
	24, 26 et 28 juillet 2023, de 9h à 11h		

TARIF : 140€ 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 : 35€ - ACC : 43€ - ASPA : 18€



KAYAK DE MER

Sport de pagaie en pleine nature, vous découvrirez le littoral en silence, tout en apprenant les bases pour naviguer sans danger (savoir nager et se munir d'un chapeau, de lunettes et de crème solaire). **Kayak double uniquement.**

Juillet Août	Lundi 10h30	Mouré Rouge	Cannes Jeunesse
-----------------	-------------	-------------	-----------------

TARIFS : JUILLET : 40€ AOÛT : 50€



LONGE CÔTE

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

Juillet Août	Vendredi 9h	Plage du Mouré Rouge RDV devant le restaurant le Mouré Rouge	Thierry
-----------------	-------------	--	---------



Sept.

TARIFS : JUILLET : CLUB : 25€ - ACC : 35€ - ASPA : 15€

AOÛT : CLUB : 31€ - ACC : 44€ - ASPA : 18€

SEPTEMBRE : CLUB : 12€ - ACC : 17€ - ASPA : 7€



MARCHE NORDIQUE

Discipline tonifiante, accessible à tous, faisant travailler 80% du corps, elle aide à l'amincissement et fortifie les os. **Apporter ses bâtons.**

Juillet	Mardi 8h30-10h	Palm Beach	Sophie
---------	----------------	------------	--------

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



NAGE AVEC PALMES

La nage avec palmes sollicite l'ensemble du corps en douceur. Les mouvements ne sont pas traumatisants pour les articulations, c'est donc un sport qui convient au plus grand nombre. **Apporter ses palmes et sa frite/planche.**

Juillet / Août Septembre	Vendredi 10h	Plage du Mouré Rouge RDV devant le restaurant le Mouré Rouge	Thierry
-----------------------------	--------------	--	---------

TARIFS : JUILLET : CLUB : 25€ - ACC : 35€ - ASPA : 15€

AOÛT : CLUB : 31€ - ACC : 44€ - ASPA : 18€

SEPTEMBRE : CLUB : 12€ - ACC : 17€ - ASPA : 7€



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 / Août

Septembre

Lundi et Mercredi 9h

Square Méro

Antonio

TARIFS : JUILLET : CLUB : 35€ - ACC : 43€ - ASPA : 18€

AOÛT : CLUB : 42€ - ACC : 52€ - ASPA : 22€

SEPTEMBRE : CLUB : 17€ - ACC : 21€ - ASPA : 9€



PÉTANQUE

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

Juillet

Mercredi 10h à 11h30

Allées de la Liberté

Association
bouliste

TARIF : 20€



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
Marc



Juillet / Août

Septembre

Lundi et Mercredi 9h

Plage Zamenhof

TARIFS : JUILLET : CLUB : 35€ - ACC : 43€ - ASPA : 18€

AOÛT : CLUB : 42€ - ACC : 52€ - ASPA : 22€

SEPTEMBRE : CLUB : 17€ - ACC : 21€ - ASPA : 9€



RÉVEIL MUSCULAIRE

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

Juillet / Août

Septembre

Lundi et Mercredi 8h

Plage Zamenhof

Brice
Solange
Marc

TARIFS : JUILLET : CLUB : 35€ - ACC : 43€ - ASPA : 18€

AOÛT : CLUB : 42€ - ACC : 52€ - ASPA : 22€

SEPTEMBRE : CLUB : 17€ - ACC : 21€ - ASPA : 9€

STAND UP PADDLE

BASE NAUTIQUE DE CANNES JEUNESSE





SNORKELING

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 13 Juin 2023 à 12h30
Bateau SYLPA Quai Saint-Pierre. Sur Inscription.

27 Juin 11 et 25 Juillet 8 et 22 Août	Mardi de 14h à 17h	RDV Quai Saint Pierre Bateau SYLPA (en face du Mal Assis)	Moniteur de plongée
--	--------------------	---	---------------------

TARIF : 32 € la sortie



STAND-UP PADDLE

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 22 Mai 2023 à 10h
Base Nautique Moure Rouge. Sur Inscription.

Juin	Mercredi 9h30	Centre Nautique du Moure Rouge	Moniteur Cannes Jeunesse
Juillet / Août	Lundi 9h30		

TARIFS : JUIN : 30€ JUILLET : 40€ AOÛT : 50€



STRETCHING - MOBILITÉ

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



Juillet / Août

Septembre

Mardi et Jeudi 8h

Jetée Guillaume Apollinaire

Antonio

TARIFS : JUILLET : CLUB : 35€ - ACC : 43€ - ASPA : 18€

AOÛT : CLUB : 42€ - ACC : 52€ - ASPA : 22€

SEPTEMBRE : CLUB : 17€ - ACC : 21€ - ASPA : 9€



STRETCHING - MÉTHODE FELDENKRAIS

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 : 35€ - ACC : 43€ - ASPA : 18€



TAÏJIQUAN

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



Septembre

Jeudi 9h-10h30

Square Mero

Christophe

TARIFS : CLUB : 16€ - ACC : 20€ - ASPA : 8€



TENNIS DE TABLE

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

Juillet / Août

Du Lundi au Vendredi
9h-12h

Club Notre-Dame des Pins

TARIF : Tarif 10€/mois sauf pour les personnes inscrites à l'année.



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 10h	Club Carnot	Brice
Août	Mardi et Jeudi 9h	Plage en face du Radisson Blu 1835	Solange Marc
NOUVEAU Septembre			

TARIFS : JUILLET : CLUB : 35€ - ACC : 43€ - ASPA : 18€

AOÛT : CLUB : 42€ - ACC : 52€ - ASPA : 22€

SEPTEMBRE : CLUB : 17€ - ACC : 21€ - ASPA : 9€



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.

Du 4 au 20 Juillet	Mardi et jeudi 8h30	Bijou plage	Patricia
---------------------------	---------------------	-------------	----------

TARIFS : CLUB : 26€ - ACC : 32€ - ASPA : 14€

CONDITIONS GÉNÉRALES

PARTICIPATION

- 1 - Carte Club ou Carte Accueil, à jour de cotisation.
 - 2 - Assurance Maif (8€) ou attestation personnelle concernant l'activité kayak de mer, paddle et baptême de plongée.
 - 3 - Certificat médical à la pratique des disciplines choisies, (sauf inscrits aux activités sportives 2022 / 2023).
 - 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.
- L'encadrement des activités peut être sujet à des modifications pour des raisons indépendantes de notre volonté.

OÙ NOUS TROUVER ?

CENTRE NAUTIQUE DU MOURE ROUGE	Base de voile Port du Moure Rouge 06400 CANNES
CLUB CARNOT	28, avenue du Petit Juas 06400 CANNES
CLUB NOTRE-DAME DES PINS	30, boulevard Alexandre III 06400 CANNES
GOLF DE SAINT DONAT	270, Route de Cannes 06130 GRASSE
JETÉE GUILLAUME APOLLINAIRE	Boulevard du Midi Louise Moreau 06150 CANNES LA BOCCA
PLAGE PUBLIQUE BIJOU PLAGE	Boulevard de la Croisette 06400 CANNES (à côté de Handi Plage)
PLAGE PUBLIQUE KIOSQUE 20	Boulevard du Midi Louise Moreau 06150 CANNES LA BOCCA
PLAGE PUBLIQUE RADISSON BLU 1835	Face au Radisson Blu 1835 Boulevard Jean Hibert 06400 CANNES
PLAGE PUBLIQUE ZAMENHOF	Boulevard de la Croisette 06400 CANNES
PLONGÉE CLUB DE CANNES	Quai Saint Pierre Vieux Port 06400 CANNES
SQUARE MÉRO	72-74, avenue de Grasse 06400 CANNES

**REJOIGNEZ-NOUS SUR : WWW.CSLECLUB.COM
ET FACEBOOK.COM/CSLECLUB**