



# SPORT 2023-2024



## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

**RÉINSCRIPTIONS DANS LES CLUBS  
DU LUNDI 19 AU JEUDI 29 JUIN**

**A PARTIR DU MERCREDI 5 JUILLET 2023,  
INSCRIPTIONS OUVERTES À TOUS**

Merci de vous munir d'un certificat médical 2023/2024 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. Passée 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.



## CALENDRIER DES COURS

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

2023	
Vacances de la Toussaint	Du samedi 21 octobre au dimanche 5 novembre 2023
Toussaint	Mercredi 1 <sup>er</sup> novembre 2023
Vacances de Noël	Du samedi 23 décembre 2023 au dimanche 7 janvier 2024

2024	
Vacances d'hiver	Du samedi 24 février au dimanche 10 mars 2024
Vacances de printemps	Du samedi 20 avril au dimanche 5 mai 2024
Jeudi de l'Ascension	Pont du jeudi 9 mai au dimanche 12 mai 2024
Lundi de Pentecôte	Lundi 20 mai 2024



## LES COURS

- Les cours débuteront le lundi 18 septembre 2023 et se termineront le vendredi 14 juin 2024.
- 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 2023-2024.
- 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



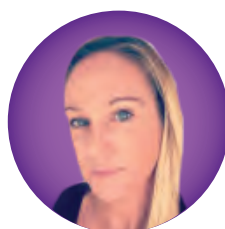
**Elisabeth  
AZNAR**  
Zumba



**Caroline  
BERCOVITZ**  
Yoga



**Marc  
BONNET**  
Abdos-fessiers  
Équilibre  
Gym  
Gym douce  
Pilates  
Renf. musculaire  
Stretching



**Marjorie  
CASAGRANDA**  
Aquagym



**Stéphanie  
DELAIGUE**  
Pilates



**Alen  
CRNJAC**  
Golf



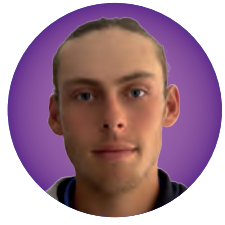
**Patricia  
EYMARD**  
Gym Douce  
Méditation  
Vipassana  
Yoga



**Christophe  
DIGNAT LABORDE**  
Taijiquan



**Anne  
HEDERICH**  
Méthode Feldenkrais :  
Eveil sensoriel  
Gym douce  
Stretching



**Bryan  
FICHTER**  
Tennis



# VOS COACHS SPORTIFS



**Julien  
LA GRECA**  
Longe côte  
Marche nordique  
Renf. musculaire  
Réveil musculaire  
Stretching



**Thierry  
MEISTERMANN**  
Aquagym  
Longe côte



**Marie  
MOURRAIN**  
Pilates



**Sophie  
PETITCOLLIN**  
Gym douce équilibre  
Renf. musculaire  
Stretching



**Sandrine  
SADALLAH**  
Méditation  
Yoga



**Karine  
SGUAZZI**  
Gym douce  
Yoga



**Brice  
SEURIN**  
Abdos-fessiers  
Gym  
Renf. musculaire  
Réveil musculaire  
Stretching  
Toni- Stretch



**Shona  
SMITHERS**  
Gym  
Pilates  
Toni-Stretch



**Solange  
TOLOMÉO**  
Gym Douce  
Renf. musculaire  
Stretching  
Toni-stretch



**Jennifer  
VÉRONIQUE**  
Pilates



# SOMMAIRE

Abdos - Fessiers .....	P. 7
Aquagym Douce .....	P. 7
Aquagym Tonique .....	P. 7
Eveil sensoriel - Méthode Feldenkrais .....	P. 8
Golf .....	P. 8
Gym Douce .....	P. 9
Gym Douce - Équilibre .....	P. 9
Gym Douce - Méthode Feldenkrais .....	P. 10
Gymnastique .....	P. 10
Longe Côte .....	P. 10
Marche Nordique .....	P. 11
Méditation Vipassana .....	P. 11
Pétanque .....	P. 11
Pilates .....	P. 12
Renforcement Musculaire - Stretching .....	P. 12
Renforcement Musculaire .....	P. 13
Renforcement Musculaire par électro-stimulation .....	P. 13
Réveil Musculaire .....	P. 13
Sorties Pédestres .....	P. 14
Stretching .....	P. 14
Stretching - Méthode Feldenkrais .....	P. 14
Taïjiquan .....	P. 15
Tennis Santé .....	P. 15
Tennis de Table .....	P. 15
Toni-Stretch .....	P. 15
Voile .....	P. 15
Yoga .....	P. 16
Yoga sur chaise .....	P. 16
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.

Mardi et Jeudi 10h	Club Noyer	Marc
Lundi et Jeudi 9h30	Salle des Hespérides	Brice

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



## 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).

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

**TARIFS :** CLUB : 170 € - ACC : 195 € - ASPA : 80 €

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

\*\*Début des cours le mardi 26 septembre.



## AQUAGYM TONIQUE

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

Jeudi 12h	Centre Aquatique Grand Bleu (en extérieur)	Stéphanie
Vendredi 12h		Thierry
Mardi 11h	Piscine Montfleury	Déborah
Jeudi 9h30		Marjorie
Jeudi 11h		
Jeudi 11h45		
Mardi 16h45	Piscine Les Oliviers*	Jérôme
Vendredi 16h45		Kelly

**TARIFS :** CLUB : 170 € - ACC : 195 € - ASPA : 80 € \*Début des cours le mardi 26 septembre.



## ÉVEIL SENSORIEL *Méthode Feldenkrais*

Prise de conscience de son corps et de ses sensations, à l'aide de la Méthode Feldenkrais™, pour explorer et améliorer le mouvement.

Lundi 14h	Espace Prévention	Anne
-----------	-------------------	------

**ATTENTION CHANGEMENT D'HORAIRE** TARIFS : CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



## GOLF

En partenariat avec le Golf de St Donat, des cours d'1h30 par semaine et un accès aux parcours pour 1 quadrimestre (hors vacances scolaires). Les cours débuteront le lundi 18/09, selon votre créneau horaire.

Accès aux parcours à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2023.

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 2023 (renouvelable en 2024), **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
-----------	---------------------	------

2023

**PARCOURS COMPACT : 440 €** du 01/09 au 31/12/2023.

10 séances de cours à partir du 18/09.

**GRAND PARCOURS (9 trous) ET COMPACT : 740 €** du 01/09 au 31/12/2023.

10 séances de cours à partir 18/09.

2024

**Inscriptions pour le quadrimestre :**

**Mars, Avril, Mai, Juin 2024 à compter de Février 2024.**

**PARCOURS COMPACT :** A déterminer

**GRAND PARCOURS (9 trous) ET COMPACT :** A déterminer

**>> ANOTER :** En cas d'absence à un cours, aucun rattrapage ou remboursement ne pourra être envisagé, sauf en cas d'hospitalisation.





## GYM DOUCE

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

Lundi 9h	Club Ranguin	Patricia
Mardi 11h	Club La Bocca	Sophie
Vendredi 11h		

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €

Mardi et Vendredi 9h	Club La Bocca	Sophie
Mardi et Vendredi 10h		

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



## 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.

Lundi 10h	Club Carnot	Sandrine
Vendredi 9h30	Club NDP	Karine
Vendredi 10h	Club Carnot	Marc

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €

Lundi et Mercredi 11h	Salle Le Poussin	Marc
Mardi et Jeudi 9h	Club Noyer	
Mardi et Jeudi 11h15	Espace Prévention	

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



## GYM DOUCE *Méthode Feldenkrais*

Mouvements doux, lents et progressifs pour développer le potentiel de son corps et être à l'écoute de ses sensations.

**COMPLET**

Mardi 9h

Espace Prévention

Anne

**TARIFS** : CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



## GYMNASTIQUE

Activité combinant le renforcement musculaire et le cardio-vasculaire.

Mardi et Vendredi 18h	Collège Capron	Marc
Lundi 11h et Jeudi 10h30	La Licorne	Shona / Solange

**TARIFS** : CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



## LONGE CÔTE

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



Lundi 13h15

Lundi 14h30

Mercredi 10h45

Centre Nautique  
du Moure Rouge

Julien

Thierry

**TARIFS** : CLUB : 170 € - ACC : 195 € - ASPA : 80 €

**ATTENTION**  
**CHANGEMENT D'HORAIRE**



## 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.

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

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €

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

Mercredi de 8h30 à 10h30	Moure Rouge	Julien
-----------------------------	-------------	--------

**ATTENTION  
CHANGEMENT D'HORAIRE**

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



## 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	Sandrine

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



## 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 50 €** Adhésion annuelle à l'association bouliste des Allées Forville de Cannes à prendre en complément (30€)



## 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.

Mardi 10h15	Club NDP	Jennifer
Mardi 11h15		
Jeudi 10h15		Marie
Mercredi 9h	Club Ranguin	Shona
 Jeudi 10h Jeudi 11h	Salle Le Poussin	
Vendredi 9h	Club Carnot	

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €

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

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - STRETCHING

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

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

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

Lundi et Mercredi 10h	Club Noyer	Julien / Sophie
Lundi et Mercredi 10h	Club NDP	Solange
Lundi et Mercredi 9h	Salle Le Poussin	Marc
Lundi et Mercredi 10h		Marc
Mardi et Jeudi 9h		Patricia / Shona
Mardi et Jeudi 8h45	MJC Picaud Club Carnot	Solange
Mardi et Jeudi 9h30	Club République	Julien
Mardi et Jeudi 11h30		
Lundi et Jeudi 11h30	Salle des Hespérides	Brice

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



Mardi 11h

Salle Le Poussin

Shona

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE par électro-stimulation : EMS

Technique d'entraînement innovante permettant de muscler son corps plus rapidement, avec plus d'efficacité et sans impact articulaire. Grâce à l'action des 16 électrodes sur les 8 principaux groupes musculaires, 4h de sport en salle se transformeront en 20 min. d'exercice.

Mardi 9h à 13h et 14h à 16h	Centre de Cryothérapie SYNAYA	Coach sportif
--------------------------------	----------------------------------	---------------

**TARIF AU TRIMESTRE** (du 03/10 au 19/12, du 09/01 au 26/03, du 02/04 au 18/06) :  
90 € (les 10 séances)



## RÉVEIL MUSCULAIRE

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

Lundi et Jeudi 8h30	Salle des Hespérides	Brice
Mardi et Jeudi 8h30	Club République	Julien

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



## 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.



Lundi et Mercredi 9h	Club Noyer	Julien / Sophie
Lundi et Mercredi 11h		
Mardi et Jeudi 10h30	Club République	Julien
Lundi et Jeudi 11h30	Salle des Hespérides	Brice

**TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



Vendredi 11h	Club Carnot	Marc
--------------	-------------	------

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



## STRETCHING *Méthode Feldenkrais*

Les gestes doux, lents et progressifs, améliorent l'amplitude des articulations et la souplesse pour retrouver de l'aisance dans les mouvements.

**COMPLET**

Mercredi 11h15	Espace Prévention	Anne
----------------	-------------------	------

**ATTENTION CHANGEMENT D'HORAIRE** **TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



## TAÏJIQUAN

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

Jeudi (initiation) 9h	Square Méro	Christophe
Jeudi (confirmés) 10h	Si intempéries : La Chaumière	
Jeudi (initiation) 13h30	La Roseraie En face 97 bd de la Croisette	

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



## TENNIS SANTÉ

Programme adapté et sécurisé destiné à tous les publics. Sport ludique et convivial qui crée du lien social. Il contribue à maintenir et à améliorer la force musculaire, la condition physique et l'équilibre. Cours d'une heure par semaine par groupe de 4 à 6 joueurs animés par des professeurs diplômés.

**Licence de tennis à prendre obligatoirement auprès du Club.**

Lundi, mardi, jeudi ou vendredi 10h / 12h	Montfleury Cannes Tennis Club Cannes Garden Tennis Club La Bocca	Professeurs de tennis
--	---	--------------------------

**TARIFS :** 600€/an (25 séances)



## TENNIS DE TABLE

Sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs, accessible à tous. Venez jouer librement dans votre Club.

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 : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €



## VOILE - Régates royales en Echo 90

Renseignements dans les Clubs.



## 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.

Mardi et Vendredi 10h	Salle Le Poussin	Patricia
Lundi et Jeudi 10h	Club Ranguin	
Mardi et Vendredi 10h	Salle des Hespérides	Sandrine
Lundi 11h et Mercredi 11h15	Club Carnot	

**ATTENTION CHANGEMENT D'HORAIRE TARIFS :** CLUB : 220 € - ACC : 256 € - ASPA : 110 €

Mardi 15h	Club République	Caroline
Vendredi 10h		
<b>NOUVEAU</b> Vendredi 8h30	Club Notre-Dame des Pins	Karine
Mercredi 8h30	Salle des Hespérides	Sandrine
Mardi 14h	Espace Prévention	

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



## YOGA SUR CHAISE

Ces séances permettent de remettre le corps en mouvement, d'améliorer l'exécution des poses, et ainsi évoluer progressivement vers des postures debout ou au sol.

Mercredi 10h	Espace Prévention	Sandrine
--------------	-------------------	----------

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



## ZUMBA FITNESS

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

Mardi 17h	Salle Le Poussin	Elisabeth
-----------	------------------	-----------

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



## 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	Elisabeth
Vendredi 11h	Salle Le Poussin	

**TARIFS :** CLUB : 110 € - ACC : 128 € - ASPA : 55 €



# 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 TROUVER ?

<b>CANNES GARDEN TENNIS CLUB LA BOCCA</b>	99 avenue Maurice Chevalier CANNES LA BOCCA
<b>CENTRE HÉLIO MARIN</b>	1090, voie Julia - VALLAURIS
<b>CENTRE NAUTIQUE DU MOURE ROUGE</b>	Base de voile Port du Moure Rouge CANNES
<b>CENTRE AQUATIQUE GRAND BLEU</b>	2, avenue Pierre Poési - CANNES
<b>CLUB LA BOCCA</b>	25, avenue Michel Jourdan CANNES LA BOCCA
<b>CLUB CARNOT</b>	28, avenue du Petit Juas - CANNES
<b>CLUB NOTRE-DAME DES PINS</b>	30, boulevard Alexandre III - CANNES
<b>CLUB NOYER</b>	73, rue Félix Faure - CANNES
<b>CLUB RANGUIN</b>	Coeur de Ranguin - CANNES LA BOCCA
<b>CLUB RÉPUBLIQUE</b>	Villa Les Bleuets - 7 avenue Isola Bella - CANNES
<b>COLLÈGE CAPRON</b>	Avenue André Capron - CANNES
<b>ESPACE PRÉVENTION</b>	2, rue Sergent Bobillot - CANNES
<b>GOLF DE SAINT DONAT</b>	270, route de Cannes - GRASSE
<b>MAISON DE L'ENFANCE DU RIOU</b>	6, rue du Grand Jas - CANNES
<b>MJC PICAUD</b>	23, avenue du Dr Raymond Picaud CANNES
<b>MONTFLEURY CANNES TENNIS CLUB</b>	Parc Montfleury, 21 Av. Beauséjour CANNES
<b>PISCINE MONTFLEURY</b>	19, avenue de Beauséjour - CANNES
<b>PISCINE LES OLIVIERS</b>	10, avenue Bénéfiat - CANNES
<b>PLAGE PUBLIQUE - BIJOU PLAGE</b>	Boulevard de la Croisette CANNES (à côté de Handi Plage)
<b>SALLE DES HESPÉRIDES</b>	50, avenue de Lérins - CANNES
<b>SALLE LA LICORNE</b>	25, avenue Francis Tonner - CANNES
<b>SALLE LE POUSSIN</b>	28, avenue du petit Juas - CANNES
<b>SQUARE MÉRO</b>	72-74, avenue de Grasse - CANNES
<b>SYNAYA CENTRE CRYO SPORT SANTÉ</b>	Les terrasses de Forville 89, avenue de Grasse - CANNES

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

## 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

## ACTIVITÉS PHYSIQUES TONIQUES

Abdos fessiers  
Danse Country  
Marche nordique  
Renforcement musculaire  
Renforcement musculaire-Stretching  
Réveil musculaire  
Running  
Tennis  
Toni-Stretch  
Zumba fitness

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aquagym douce et Tonique douce  
Kayak de mer  
Longe côte  
Nage avec palmes  
Paddle  
Voile

## ADHÉRENT

CIVILITÉ :  Mme  M.

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

## CACHET ET SIGNATURE DU MÉDECIN TRAITANT

Fait à : \_\_\_\_\_

Le : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

CACHET et signature du praticien :

Ce certificat médicale 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.

**RANDO BLEUE** : Niveau moyen pour pratiquant habitué à une activité physique régulière, 4h à 4h30 de marche découverte sur sentiers, d'un dénivelé de 300 à 500 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) autorisé (s) dans le cadre ci-contre.

**Barrer nettement les niveaux contre-indiqués et cocher les niveaux autorisés.**