SPORTS ÉTÉ 2024

Édité le 13/05/2024

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

SESSIONS ÉTÉ 2024

INSCRIPTIONS À PARTIR DU MARDI 21 MAI 2024 DANS VOTRE CLUB

Juin	Du lundi 17 juin au vendredi 28 juin 2024
Juillet	Du lundi 1er juillet au vendredi 2 août 2024
Août	Du lundi 5 août au vendredi 30 août 2024
Septembre	Du lundi 2 septembre au vendredi 13 septembre 2024

VOS COACHS SPORTIFS

ANNE HEDERICH
Gym douce
Stretching méthode Feldenkrais

SOPHIE PETITCOLIN
Gym douce
Stretching

SOLANGE TOLOMÉO
Renforcement musculaire
Réveil musculaire
Toni-Stretch

MARJORIE CASAGRANDA
Aquagym en mer
Aquagym en flottaison

SANDRINE SADALLAH
Yoga

THIERRY MEISTERMANN
Aquagym en mer
Aquagym en flottaison
Longe côte
Nage avec palmes

BRICE SEURIN
Renforcement musculaire
Réveil musculaire
Toni-Stretch

SHONA SMITHERS
Pilates

SPORTS ÉTÉ

AQUAGYM EN MER

Entrainement complet du corps visant à améliorer son rythme cardiaque, sa force musculaire et sa souplesse articulaire. Il est recommandé de se munir d'une frite et de chaussures adaptées au milieu aquatique.

En Juin, Juillet, Août & Septembre	Les lundis & mercredis à 9h	Plage Quai Laubeuf	Animé par Thierry & Marjorie
	Les lundis & mercredis à 9h45		
	Les mardis & jeudis à 8h30	Bijou Plage	
	Les mardis & jeudis à 10h	Plage des Sports	

Tarifs : Juin : Club : 26€ . Acc : 30€ . Aspa : 13€
Juillet : Club : 64€ . Acc : 74€ . Aspa : 32€
Août : Club : 52€ . Acc : 60€ . Aspa : 26€
Septembre : Club : 26€ . Acc : 30€ . 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 mini palmes pour renforcer le travail de gainage.

En Juin, Juillet, Août & Septembre	Les lundis & mercredis à 10h30	Plage Quai Laubeuf	Animé par Thierry & Marjorie

Tarifs : Juin : Club : 26€ . Acc : 30€ . Aspa : 13€
Juillet : Club : 64€ . Acc : 74€ . Aspa : 32€
Août : Club : 52€ . Acc : 60€ . Aspa : 26€
Septembre : Club : 26€ . Acc : 30€ . Aspa : 13€

RÉUNION DE PRÉSENTATION

MARDI 11 JUIN 2024 À 12H30

SNORKELING

BAPTÊME DE PLONGÉE

PLONGÉE CLUB DE CANNES : QUAI SAINT PIERRE À CANNES

CANNES SENIORS
LE CLUB

SUR INSCRIPTION DANS LES CLUBS

BAPTÊME DE PLONGÉE

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

N'oubliez pas d'apporter votre maillot de bain, une serviette de bain et une petite bouteille d'eau. Veuillez noter que cette activité est soumise aux conditions météorologiques et pourrait être reportée.

Le départ est prévu au Quai Saint-Pierre à 14h pour un retour à 17h.

Réunion de présentation, mardi 11 juin, à 12h30. Rendez-vous au bateau Sylpa Quai Saint-Pierre.
Sur inscription dans les clubs.

Les mardis 25 juin, 9 & 23 juillet, 6 & 20 août de 14h à 17h	Quai Saint-Pierre Bateau SYLPA (en face du Mal Assis)	Animé par un moniteur de plongée

Tarif : 68€ la sortie

NOUVEAU

BOULE LYONNAISE

Discipline sportive sollicitant vos capacités d'attention, de mémoire et de concentration alliées à des qualités techniques et physiques qui mettent en évidence votre coordination, votre équilibre et vos capacités énergiques.

En Juillet, Août & Septembre	Les mardis, jeudis & vendredis à 14h30	Boulodrome Jacques Dozol	Association Sportive Bouliste Cannois

Tarif : 30€ le trimestre

NOUVEAU

CAP VERS LÉRINS

Vous embarquerez à bord d'un voilier Echo 90 pour une journée, afin d'apprendre à naviguer tout en explorant la Baie de Cannes en toute convivialité avec votre chef de bord.

Prévoir des chaussures de sport, une tenue confortable, un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire. **Apporter son pique-nique.**

Le samedi 6 juillet de 10h à 17h	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	Animé par un moniteur de Cannes Jeunesse
Le samedi 31 août de 10h à 17h		

Tarif : 48€ la sortie

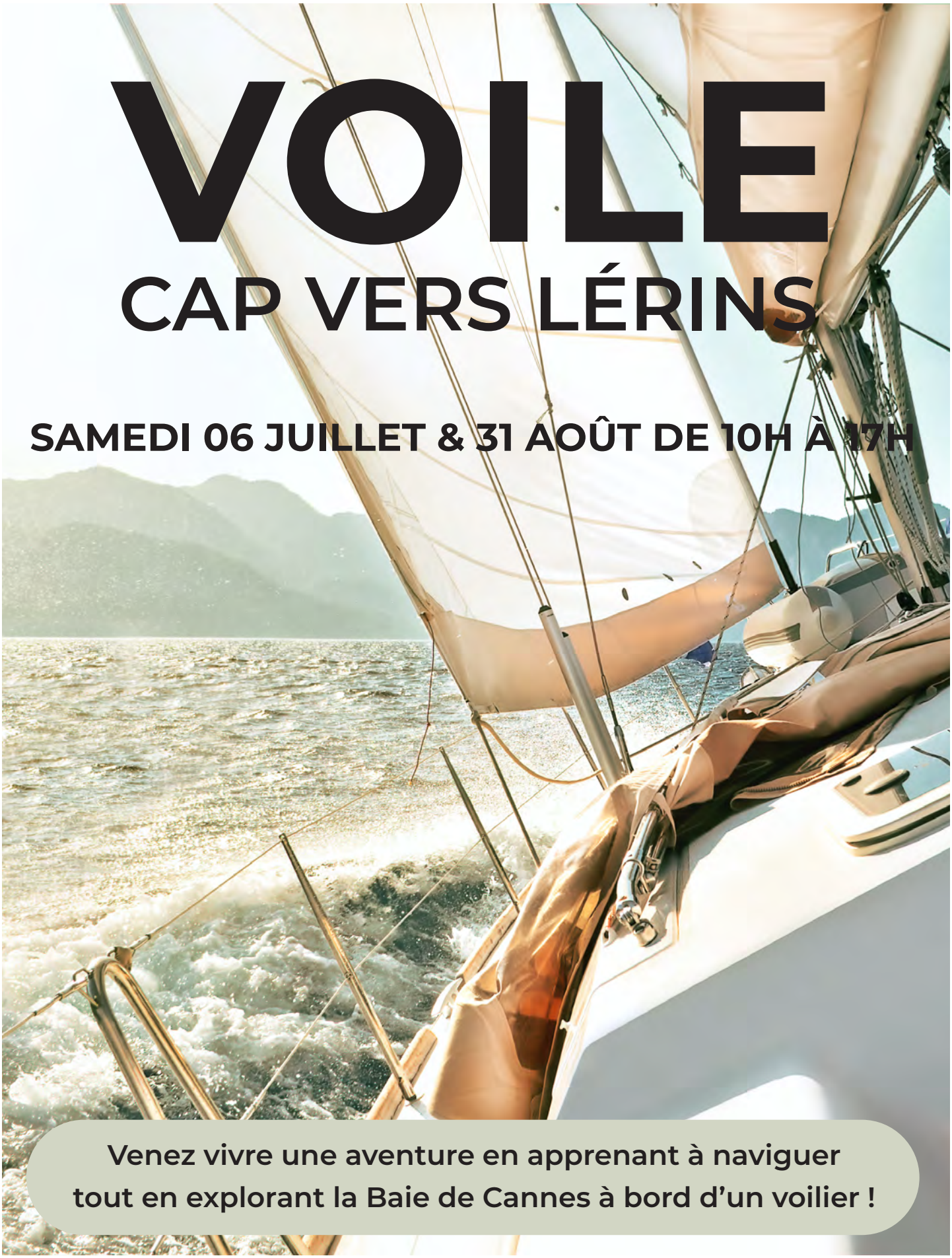
GOLF DÉBUTANTS

Stage de 3 matinées par groupe de 4 personnes, dédié à l'amélioration du swing de golf avec des conseils personnalisés. Apprentissage des bases fondamentales telles que la position du corps, de la balle entre vos pieds, du grip et de la visée, à travers des exercices pratiques et des mises en situation.

L'enseignant mettra à votre disposition le matériel nécessaire et vous guidera au practice, à la zone technique d'entraînement et au putting green. Vous découvrirez avec lui le plaisir du jeu. Les règles, le matériel et l'étiquette n'auront plus de secrets pour vous !

Les 8, 10 & 12 juillet de 9h à 11h	Golf de Saint-Donat	RDV au practice avec les Professeurs de l'Académie
Les 22, 24 & 26 juillet de 9h à 11h		

Tarif : 140€ le stage



VOILE

CAP VERS LÉRINS

SAMEDI 06 JUILLET & 31 AOÛT DE 10H À 17H

Venez vivre une aventure en apprenant à naviguer tout en explorant la Baie de Cannes à bord d'un voilier !

CANNES SENIORS
LE CLUB

CENTRE NAUTIQUE DU MOURÉ ROUGE
INSCRIPTION DANS LES CLUBS . 04 93 06 06 06

Cannes jeunesse

GYM DOUCE

Développons nos bonnes sensations, en prenant le temps d'explorer en douceur toute une variété de mouvements visant à améliorer votre posture, votre équilibre, votre coordination et votre bien-être dans la vie quotidienne.

Les lundis & mercredis à 9h en juillet	Club Carnot	Animé par Anne
NOUVEAU Les mardis & jeudis à 9h en juillet, août & septembre	Club La Bocca	Animé par Sophie

Tarifs : Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€
Septembre : Club : 18€ . Acc : 22€ . Aspa : 9€

KAYAK DE MER

Pratiquez le sport de pagaie en pleine nature et découvrez le littoral dans un silence apaisant, tout en apprenant les bases pour naviguer en toute sécurité.
Il est nécessaire de savoir nager et de se munir d'un chapeau, de lunettes et de crème solaire. **Cette expérience se fait en kayak double exclusivement.**

Les lundis à 10h30 en juin, juillet & août	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	Animé par Cannes Jeunesse

Tarifs : Juin : 20€ . Juillet : 50€ . Août : 40€

NOUVEAU RANDO- SOIRÉE EN KAYAK

Navigation, baignade et apéritif sur l'île Sainte-Marguerite. Venez vivre une soirée magique en kayak dans une ambiance conviviale avec des moniteurs qualifiés.

Le mercredi 17 juillet de 18h à 21h	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	Animé par un moniteur de Cannes Jeunesse
Le mercredi 21 août de 17h30 à 20h30		

Tarif : 39€

NOUVEAU

SORTIE JOURNÉE EN KAYAK

Profitez de la journée pour allier activité nautique et visite de l'île Sainte-Marguerite. Vous pourrez jouer les explorateurs à la fois sur l'eau, sous l'eau et poursuivre votre découverte à pieds. **Apporter son pique-nique. Des bidons étanches seront mis à votre disposition.**

Le vendredi 6 septembre de 10h à 16h30	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	Animé par un moniteur de Cannes Jeunesse

Tarif : 45€

LONGE CÔTE

Participez à la marche aquatique côtière, une activité favorisant le renforcement musculaire, la circulation sanguine et l'équilibre. L'équipement nécessaire comprend des chaussons obligatoires et une combinaison conseillée.

En Juin, Juillet, Août & Septembre	NOUVEAU Les mardis à 8h30	Bijou Plage	Animé par Thierry
	Les vendredis à 9h	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	

Tarifs : Juin : Club : 13€ . Acc : 18€ . Aspa : 7€
Juillet : Club : 33€ . Acc : 46€ . Aspa : 18€
Août : Club : 26€ . Acc : 37€ . Aspa : 15€
Septembre : Club : 13€ . Acc : 18€ . Aspa : 7€

NAGE AVEC PALMES

La nage avec palmes sollicite en douceur l'ensemble du corps. Les mouvements ne sont pas traumatisants pour les articulations, ce qui en fait un sport adapté à un large public. **Pensez à apporter vos palmes et votre frite/planche.**

En Juin, Juillet, Août & Septembre	Les jeudis à 8h30	Bijou Plage	Animé par Thierry
	Les vendredis à 10h	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	

Tarifs : Juin : Club : 13€ . Acc : 18€ . Aspa : 7€
Juillet : Club : 33€ . Acc : 46€ . Aspa : 18€
Août : Club : 26€ . Acc : 37€ . Aspa : 15€
Septembre : Club : 13€ . Acc : 18€ . Aspa : 7€

NOUVEAU

PILATES

Gymnastique douce, bénéfique pour le corps et l'esprit, 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.

Les mardis & jeudis en juillet, deux sessions, à 9h et à 10h	Club Carnot	Animé par Shona

Tarifs : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

En Juillet, Août & Septembre	Les mardis & jeudis à 8h	Plage Quai Laubeuf	Animé par Brice & Solange
	Les lundis & mercredis à 9h	Plage Zamenhof	

Tarifs : Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€
Septembre : Club : 18€ . Acc : 22€ . Aspa : 9€

NOUVEAU

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
par électro-stimulation - EMS

Technique d'entraînement innovante permettant un renforcement musculaire accéléré et optimal, tout en préservant vos articulations. En ciblant vos 8 principaux groupes musculaires avec 16 électrodes, elle permet de condenser 4h de sport en salle en seulement en 20 minutes d'exercice.

Les mardis & mercredis de 10h à 13h en juillet & août	Centre de Cryothérapie Synaya	Animé par un coach sportif

Tarifs : Juillet : 50€ . Août : 40€

RÉVEIL MUSCULAIRE

Renforcement musculaire en douceur et assouplissement articulaire pour bien débuter la journée.

Les lundis & mercredis à 8h en juillet, août & septembre	Plage Zamenhof	Animé par Brice & Solange

Tarifs : Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€
Septembre : Club : 18€ . Acc : 22€ . Aspa : 9€

SNORKELING

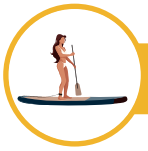
Embarquez sur le bateau-école au Quai Saint-Pierre pour une randonnée palmée à la découverte des espèces méditerranéennes dans des sites naturels variés (Baie de Cannes, Iles de Lérins). Vous explorerez des eaux peu profondes, regorgeant de petits poissons tels que les girelles, les saupes...

Prévoyez un maillot de bain, une serviette et une petite bouteille d'eau. L'activité est soumise aux conditions météorologiques et est susceptible d'être reportée. Départ du Quai Saint-Pierre à 14h pour un retour à 17h.

Réunion de présentation, mardi 11 juin, à 12h30. Rendez-vous au bateau Sylpa Quai Saint-Pierre. Sur inscription dans les clubs.

Les mardis 25 juin, 9 & 23 juillet, 6 & 20 août de 14h à 17h	Quai Saint-Pierre Bateau SYLPA (en face du Mal Assis)	Animé par un moniteur de plongée

Tarif : 32€ la sortie



STAND-UP PADDLE

Découvrez une activité aquatique accessible à tous en partenariat avec Cannes Jeunesse.

Accompagné d'un moniteur diplômé, ramez debout sur la planche pour solliciter le système cardiovasculaire et divers groupes musculaires : les jambes pour la stabilité, la ceinture abdominale pour transmettre l'effort et le haut du corps (épaules, bras, dorsaux) pour le mouvement de rame.

Prévoyez un chapeau ou une casquette, de la crème solaire, et si vous portez des lunettes, prévoyez un cordon.

Session découverte, lundi 27 mai, à 10h. Rendez-vous au Centre Nautique du Mouré Rouge, Cannes Jeunesse. Sur inscription dans les clubs.

Les lundis à 9h30 en juin, juillet & août	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	Animé par un moniteur de Cannes Jeunesse

Tarifs : Juin : 20€ . Juillet : 50€ . Août : 40€

NOUVEAU

STRETCHING

Cette activité vise à optimiser la souplesse et la mobilité articulaire. Elle contribue à la prévention et à la réduction des tensions musculaires en se basant sur différents types d'étirements.

Les mardis & jeudis à 10h en juillet, août & septembre	Club La Bocca	Animé par Sophie

Tarifs : Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€
Septembre : Club : 18€ . Acc : 22€ . Aspa : 9€

CANNES SENIORS
LE CLUB

CENTRE NAUTIQUE DU MOURÉ ROUGE
INSCRIPTION DANS LES CLUBS . 04 93 06 06 06

Cannes jeunesse

STRETCHING - MÉTHODE FELDENKRAIS

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

Les lundis & mercredis à 10h15 en juillet	Club Carnot	Animé par Anne

Tarifs : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€

TENNIS DE TABLE

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

Du lundi au vendredi de 9h à 12h en juillet & août	Club Notre-Dame des Pins	Parties libres
	Club La Bocca	

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

TONI-STRETCH

Ce cours vise à développer le dynamisme et la coordination du geste tout en favorisant l'étirement des divers groupes musculaires. Il est divisé en deux parties : renforcement musculaire et étirements.

Les mardis & jeudis à 9h en juillet, août & septembre	Plage Quai Laubeuf	Animé par Brice & Solange

Tarifs : Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€
Septembre : Club : 18€ . Acc : 22€ . Aspa : 9€

YOGA

Le yoga est une discipline visant à corriger le maintien, à renforcer et à tonifier la musculature ainsi que les ligaments, tout en soulageant le dos fatigué. Il favorise également l'équilibre, la souplesse et repose sur la maîtrise de la respiration.

En Juillet, Août & Septembre	Les lundis de 8h à 9h30	Bijou Plage	Animé par Sandrine
	Les jeudis de 8h à 9h30		

Tarifs : Juillet : Club : 33€ . Acc : 46€ . Aspa : 18€
Août : Club : 26€ . Acc : 37€ . Aspa : 15€
Septembre : Club : 13€ . Acc : 18€ . Aspa : 7€

LES CONDITIONS GÉNÉRALES

PARTICIPATION

1- Carte Club ou Carte Accueil, à jour de cotisation.
2- Assurance Maif (8€) ou attestation personnelle concernant l'actictivité kayak en mer, paddle et baptême de plongée.
3- Certificat médical à la pratique des disciplines choisies, (sauf inscrits aux activités sportives 2023/2024).
4- Règlement lors de l'inscription.

ANNULATION

- 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 de 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
CLUB LA BOCCA	25, Avenue Michel Jourdan 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 DES SPORTS	Boulevard du Midi Louise Moreau 06150 Cannes La Bocca
PLAGE PUBLIQUE QUAI LAUBEUF	Face au Canopy by Hilton 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
CENTRE DE CRYOTHÉRAPIE SYNAYA	Les Terrasses de Forville 89, Avenue de Grasse 06400 Cannes

REJOIGNEZ-NOUS SUR : WWW.CSLECLUB.COM
FACEBOOK.COM/CSLECLUB
INSTAGRAM.COM/CSLECLUB
X.COM/CSLECLUB

Ne pas jeter sur la voie publique. Photos libres de droit : Unsplash et Istock.