



# SPORTS ÉTÉ 2025

Édité le 16/05/2025



CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

# ÉDITO

**Et si cet été, vous choisissiez de continuer de bouger... juste pour le plaisir ?**

Cet été, on vous propose une belle bouffée d'air frais : des activités sportives alliant bien-être, convivialité et énergie positive.

Des séances de fitness en plein air, des activités nautiques pour la fraîcheur, de la gym douce et du yoga pour souffler... Le plus difficile, c'est de choisir par quoi commencer !

Nous vous accueillons dans nos clubs climatisés pour une pratique plus agréable ! Côté mer, venez découvrir les bienfaits des activités en plein air sur la plage ou en mer, pour vous évader avec nos sorties Kayak en demi-journée.



## SESSIONS ÉTÉ 2025

**INSCRIPTIONS À PARTIR DU LUNDI 26 MAI 2025 DANS VOTRE CLUB**

|           |  |
|-----------|--|
| Juin      | Du lundi 16 juin au vendredi 27 juin 2025                        |
| Juillet   | Du lundi 30 juin au vendredi 1 <sup>er</sup> août 2025           |
| Août      | Du lundi 4 août au vendredi 29 août 2025                         |
| Septembre | Du lundi 1 <sup>er</sup> septembre au vendredi 12 septembre 2025 |

# SOMMAIRE

---

|  |      |
|--|------|
| Vos coachs .....                       | p.4  |
| Aquagym en mer .....                   | p.5  |
| Aquagym en flottaison .....            | p.5  |
| Baptême de plongée .....               | p.6  |
| Cap vers Lérins .....                  | p.6  |
| Golf débutants .....                   | p.7  |
| Gym douce .....                        | p.7  |
| Gym douce équilibre .....              | p.8  |
| Gym douce - Méthode Feldenkrais .....  | p.8  |
| Kayak de mer .....                     | p.8  |
| Sortie demi-journée en kayak .....     | p.9  |
| Longe côte .....                       | p.9  |
| Paddle .....                           | p.10 |
| Pilates .....                          | p.11 |
| Renforcement musculaire .....          | p.11 |
| Réveil musculaire .....                | p.11 |
| Snorkeling .....                       | p.12 |
| Stretching .....                       | p.12 |
| Stretching - Méthode Feldenkrais ..... | p.13 |
| Tennis de table .....                  | p.13 |
| Toni-stretch .....                     | p.13 |
| Yoga .....                             | p.14 |
| Conditions générales .....             | p.15 |

# VOS COACHS

---



**ANNE  
HEDERICH**  
Gym douce  
Stretching méthode  
Feldenkrais



**BRICE SEURIN**  
Renforcement musculaire  
Réveil musculaire  
Toni-Stretch



**DYLAN  
DE SAN FELICIANO**  
Longe côte



**MARJORIE  
CASAGRANDA**  
Aquagym en mer  
Aquagym en flottaison



**PHILIPPA VELEZ**  
Gym douce  
Stretching



**SANDRINE  
SADALLAH**  
Gym douce équilibre  
Yoga



**SHONA SMITHERS**  
Pilates



**SOLANGE TOLOMÉO**  
Renforcement musculaire  
Réveil musculaire  
Toni-Stretch



**TAÏS GRECH**  
Aquagym en mer  
Aquagym en flottaison

# SPORTS ÉTÉ



## AQUAGYM EN MER

Entraînement 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.

|                         |                         |                 |
|-------------------------|-------------------------|-----------------|
| Lundi & mercredi à 9h   | Plage de l'Hôtel Canopy | Marjorie & Taïs |
| Lundi & mercredi à 9h45 |                         |                 |
| Mardi & jeudi à 8h30    | Bijou Plage             |                 |
| Mardi & jeudi à 10h     | Plage des Sports        |                 |

**Juin / Septembre : Club : 26€ . Acc : 30€ . Aspa : 13€**

**Juillet : Club : 64€ . Acc : 74€ . Aspa : 32€**

**Août : Club : 52€ . Acc : 60€ . Aspa : 26€**



## 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.

|                          |                         |                 |
|--------------------------|-------------------------|-----------------|
| Lundi & mercredi à 10h30 | Plage de l'Hôtel Canopy | Marjorie & Taïs |
|--------------------------|-------------------------|-----------------|

**Juin / Septembre : Club : 26€ . Acc : 30€ . Aspa : 13€**

**Juillet : Club : 64€ . Acc : 74€ . Aspa : 32€**

**Août : Club : 52€ . Acc : 60€ . Aspa : 26€**



## 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 10 juin, à 12h30. Rendez-vous au bateau Sylpa Quai Saint-Pierre. Sur inscription dans les clubs.**

Mardi 24 juin, 8 & 22 juillet,  
5 & 19 août de 14h à 17h

Quai Saint-Pierre  
Bateau SYLPA  
(en face du Mal Assis)

Moniteur de  
plongée diplômé

**68€, la sortie**



## CAP VERS LÉRINS

Prêt(es) pour une aventure inoubliable en mer ?

Vous embarquerez à bord d'un voilier Echo 90 pour une journée afin de découvrir l'univers de la navigation ! Débutant ou simplement curieux, cette expérience dynamique vous permettra d'apprendre les bases de la voile tout en explorant la Baie de Cannes. Acteur de cette aventure, laissez-vous emporter par la brise marine et repartez avec des souvenirs plein la tête et des compétences en navigation.

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

Samedi 5 juillet de 10h à 17h

Samedi 30 août de 10h à 17h

Base nautique  
Mouré Rouge  
de Cannes Jeunesse

Cannes  
Jeunesse

**49€, 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 !

|   |                     |  |
|---|---------------------|--|
| Lundi 7, mercredi 9 & vendredi 11 juillet de 9h à 11h   | Golf de Saint-Donat | RDV au practice avec les Professeurs de l'Académie |
| Lundi 21, mercredi 23 & vendredi 25 juillet de 9h à 11h |                     |  |

**130€, le stage**



## 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.

|                       |               |          |
|-----------------------|---------------|----------|
| Mardi & vendredi à 9h | Club La Bocca | Philippa |
|-----------------------|---------------|----------|

**Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€  
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€**



**NEW**

## GYM DOUCE ÉQUILIBRE

Ce cours va vous permettre de renforcer votre stabilité, améliorer votre posture et prévenir les chutes. À travers des mouvements lents, contrôlés et coordonnés, vous apprendrez à mieux ressentir votre corps.

Vendredi à 8h

Terrasse du  
Club République

Sandrine

**Juillet : Club : 22€ . Acc : 27€ . Aspa : 11€**

**CLIM**

## GYM DOUCE - MÉTHODE FELDENKRAIS

Discipline qui propose des mouvements lents, simples et accessibles à tous, centrés sur la conscience corporelle. Cette méthode vise à améliorer la posture, la mobilité, l'équilibre et à réduire les tensions.

Lundi &amp; mercredi à 9h

Club Carnot

Anne

**Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€**



## 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.

**Séance découverte, vendredi 13 juin, à 10h30. Sur inscription dans les clubs.**

Vendredi 20 &amp; 27 juin à 10h30

Lundi 7, 14, 21 &amp; 28 juillet à 10h30

Lundi 4, 11, 18 &amp; 25 août à 9h30

Base nautique  
Mouré Rouge  
de Cannes JeunesseCannes  
Jeunesse

**Juin : 21€ . Juillet : 51€ . Août : 41€**





## SORTIE DEMI-JOURNÉE EN KAYAK

Nous vous proposons une demi-journée de balade en kayak, une aventure sportive et conviviale au cœur de la nature !

Cette sortie vous permettra de découvrir des paysages magnifiques tout en vous amusant à la fois sur l'eau, sous l'eau et à pied. Laissez-vous porter par le courant, respirez l'air pur, et profitez d'un moment de détente et d'évasion.

**Prévoir un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire. Apporter sa collation. Matériels et bidons étanches fournis.**

|                                    |  |                    |
|------------------------------------|--|--------------------|
| Jeudi 24 juillet<br>de 14h à 16h30 | Base nautique<br>Mouré Rouge<br>de Cannes Jeunesse | Cannes<br>Jeunesse |
|------------------------------------|--|--------------------|

**25€, sur inscription**



## 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.

|               |             |       |
|---------------|-------------|-------|
| Mercredi à 9h | Bijou plage | Dylan |
| Vendredi à 9h |             |       |

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



## 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. **Matériels nécessaires pour faire du paddle fournis.**

**Session découverte, vendredi 13 juin, à 10h. Rendez-vous au Centre Nautique du Mouré Rouge, Cannes Jeunesse. Sur inscription dans les clubs.**

|                                     |  |                    |
|-------------------------------------|--|--------------------|
| Vendredi 20 & 27 juin à 9h30        | Base nautique<br>Mouré Rouge<br>de Cannes Jeunesse | Cannes<br>Jeunesse |
| Lundi 7, 14, 21 & 28 juillet à 9h30 |  |                    |
| Lundi 4, 11, 18 & 25 août à 9h30    |  |                    |

**Juin : 21€ . Juillet : 51€ . Août : 41€**





## 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.

|             |             |       |
|-------------|-------------|-------|
| Jeudi à 9h  | Club Carnot | Shona |
| Jeudi à 10h |             |       |

**Juillet : Club : 22€ . Acc : 27€ . Aspa : 11€**



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

|                       |                         |                 |
|-----------------------|-------------------------|-----------------|
| Mardi & jeudi à 8h    | Plage de l'Hôtel Canopy | Brice & Solange |
| Lundi & mercredi à 9h | Plage Zamenhof          |                 |

**Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€  
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€**



## RÉVEIL MUSCULAIRE

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

|  |                |                 |
|--|----------------|-----------------|
| Lundi & mercredi à 8h<br>Début des cours le 30 juin 2025 | Plage Zamenhof | Brice & Solange |
|--|----------------|-----------------|

**Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€  
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€**



## 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. **Matériels nécessaires pour faire du snorkeling fournis.**

**Réunion de présentation, mardi 10 juin, à 12h30. Rendez-vous au bateau Sylpa Quai Saint-Pierre. Sur inscription dans les clubs.**

Mardi 24 juin, 8 & 22 juillet,  
5 & 19 août de 14h à 17h

Quai Saint-Pierre  
Bateau SYLPA  
(en face du Mal Assis)

Moniteur  
de plongée

**32€, la sortie**



CLIM



## 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.

Mardi & vendredi à 10h

Club La Bocca

Philippa

**Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€  
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€**



CLIM

## 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.

Lundi & mercredi à 10h15

Club Carnot

Anne

**Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€**



## TENNIS DE TABLE

Le tennis de table est ouvert à tous, sans exigence de niveau. Il s'agit d'une pratique de loisir.

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h en juillet & août

Club La Bocca

Parties libres

**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.

Mardi & jeudi à 9h

Plage de  
l'Hôtel Canopy

Brice &  
Solange

**Juillet : Club : 44€ . Acc : 54€ . Aspa : 22€  
Août : Club : 36€ . Acc : 44€ . Aspa : 18€**



## 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.

Mardi de 9h à 10h30

Club Carnot

Sandrine

**Juillet : Club : 33€ . Acc : 46€ . Aspa : 18€**



# LES CONDITIONS GÉNÉRALES

---

## PARTICIPATION

- 1- Carte Club ou Carte Accueil, à jour de cotisation.
- 2- Assurance Maif (8€) ou attestation personnelle concernant l'activité kayak en mer, paddle et baptême de plongée.
- 3- Attestation de non contre-indication à la pratique sportive des disciplines choisies, (sauf inscrits aux activités sportives 2024/2025).
- 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.
- Il est nécessaire que chacun apporte son tapis de sol.
- Il est fortement recommandé d'apporter sa gourde.
- 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 DE  
L'HÔTEL CANOPY**

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

REJOIGNEZ-NOUS SUR : [WWW.CSLECLUB.COM](http://WWW.CSLECLUB.COM)  
[FACEBOOK.COM/CSLECLUB](https://FACEBOOK.COM/CSLECLUB)  
[INSTAGRAM.COM/CSLECLUB](https://INSTAGRAM.COM/CSLECLUB)  
[X.COM/CSLECLUB](https://X.COM/CSLECLUB)

