



Édité le 12/05/2026

SPORTS ÉTÉ 2026

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

CALENDRIER DES COURS 2026

JUIN	Du Lundi 15 juin au vendredi 26 juin 2026
JUILLET	Du Lundi 29 juin au vendredi 31 juillet 2026
AOUT	Du Lundi 3 aout au vendredi 28 aout 2026
SEPTEMBRE	Du Lundi 31 aout au vendredi 11 septembre 2026

Pas de cours le 14 juillet et 15 août

LES COURS

- Le port d'une tenue de sport, adaptée à l'activité, est obligatoire. Pour les activités nécessitant un tapis, chacun(e) doit venir et repartir avec son tapis.
- Les tarifs indiqués sont établis pour la saison 2026.
- L'encadrement des activités peut être sujet à des modifications, pour des raisons indépendantes de notre volonté.
- Les rattrapages des cours de sport se feront dans la mesure du possible (selon disponibilités des salles et de vos coachs sportifs).



MODALITÉS D'INSCRIPTION

A PARTIR DU MARDI 26 MAI 2026 DANS VOTRE CLUB

Le jour de votre inscription, vous devez présenter le « questionnaire santé » de non contre-indication à la pratique sportive complété et signé (à récupérer dans votre club ou sur notre site internet, rubrique animation - sports) et venir avec un moyen de paiement (carte bleue, chèque ou espèces).

Une assurance MAIF (8€) ou une attestation personnelle concernant l'activité kayak en mer et baptême de plongée est nécessaire.

Pour pouvoir démarrer vos cours de sports :

- **Vous devez être à jour de votre cotisation d'adhésion** au club Cannes Seniors Le Club (carte Club, Accueil ou ASPA).
- **Vous devez avoir présenté le « questionnaire santé » de non contre-indication à la pratique sportive rempli et signé** ou le cas échéance, présenter un certificat médical de moins de 3 mois.

ANNULATION OU REPORT

Toute demande d'annulation doit être notifiée au club d'inscription dans les plus brefs délais. Elle ne prendra effet qu'à compter de sa date de réception par le club.

Toute annulation intervenant au plus tard **15 jours calendaires avant la date de début de l'activité** donnera lieu à une annulation sans frais.

Toute annulation intervenant **moins de 15 jours calendaires avant le début de l'activité** entraîne l'application des conditions ci-après. Les annulations pour convenances personnelles ne sont pas recevables.

- **En cas d'hospitalisation** : l'adhérent devra obligatoirement fournir un certificat d'hospitalisation. Dans ce cas, un remboursement sera effectué au prorata des séances non réalisées.
- **Pour tout autre motif d'annulation** : un avoir ou un remboursement pourra être accordé, sous réserve qu'un participant inscrit sur liste d'attente puisse être affecté à l'activité concernée.

Un avoir est valable pendant une durée de **9 mois à compter de la date d'annulation**. À l'issue de ce délai, s'il n'est pas utilisé, il sera définitivement perdu.

En cas de rejet de chèque, l'intégralité des frais bancaires afférents sera supportée par l'adhérent.

VOS COACHS



**MARC
BONNET**

- Abdos/Fessiers
- Gym Douce Equilibre
- Pilates



**Marjorie
CASAGRANDA**

- Aquagym en mer
- Aquagym en Flottaison



**Dylan
DE SAN
FELICIANO**

- Longe côte



**Anne
HEDERICH**

- Gym douce/Stretching
- Méthode Feldenkrais



**Sandrine
SADALLAH**

- Gym Douce Equilibre,
- Yoga
- Yoga sur chaise
- Echappée Yoga



Brice SEURIN

- Renforcement
- Musculaire
- Réveil musculaire



**Shona
SMITHERS**

- Pilates



**Solange
TOLOMÉO**

- Renforcement Musculaire,
- Toni-Stretch



**Philippa
VELEZ**

- Gym Douce,
- Pilates,
- Stretching



**Jennifer
DENNION**

- Pilates,
- Gym Douce,
- Stretching
- Thérapeutique
- Yoga chaise

SOMMAIRE

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aquagym en mer	p. 7
Aquagym en flottaison	p. 7
Cap vers Lérins	p. 9
Longe côte	p. 10
Kayak de mer	p. 11
Kayak de mer : Echappée en mer (½ journée)	p. 11
Plongée sous-marine (Baptême).....	p. 13
Snorkeling.....	p. 13

LES ACTIVITÉS FITNESS & BIEN ÊTRE

Abdos fessiers.....	p. 15
Gym Douce.....	p. 15
Gym Douce Equilibre	p. 17
Gym Douce – Méthode Feldenkrais.....	p. 17
Pilates.....	p. 17
Renforcement Musculaire	p. 18
Renforcement Musculaire EMS	p. 18
Réveil musculaire	p. 18
Stretching.....	p. 19
Stretching – Méthode Feldenkrais.....	p. 19
Stretching Thérapeutique	p. 19
Yoga.....	p. 21
Yoga sur chaise	p. 21
Echappée Yoga sur les îles de Lérins.....	p. 21

LES ACTIVITÉS SPORT & LOISIRS

Golf.....	p. 23
Tennis de table.....	p. 23



ACTIVITÉS AQUATIQUES



ACTIVITES AQUATIQUES

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 8H30	Plage de l'Hôtel Canopy	Marjorie & Dimitri
Lundi & mercredi 9h15		
Mardi & jeudi 8h30	Bijou Plage	Marjorie & Dimitri

Tarifs :

Juin/septembre : Club : 28€. Acc : 32€. Aspa : 14€

Juillet : Club : 68€. Acc : 78€. Aspa : 34€

Août : Club : 55€. Acc : 63€. Aspa : 28€

Mardi & jeudi 10h

Plage des sports
Kiosque n° 19/20

Marjorie & Dimitri

Tarifs :

Juillet : Club : 68€. Acc : 78€. Aspa : 34€

Août : Club : 55€. Acc : 63€. Aspa : 28€

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 10h

Plage de l'Hôtel Canopy

Marjorie & Dimitri

Tarifs :

Juin/septembre : Club : 28€. Acc : 32€. Aspa : 14€

Juillet : Club : 68€. Acc : 78€. Aspa : 34€

Août : Club : 55€. Acc : 63€. Aspa : 28€

NOUVELLE EXPÉRIENCE



CAP VERS LERINS





Prêt(e)s pour une aventure inoubliable en mer ?

Vous embarquerez à bord d'un voilier Echo 90 pour une journée à la découverte de l'univers de la navigation, au cœur des magnifiques eaux de la Baie de Cannes.

Trois façons de vivre cette expérience, selon vos envies :

• Apprendre et s'initier à la navigation

Débutant(e) ou simplement curieux(se), cette expérience dynamique vous permettra d'apprendre les bases de la voile. Acteur de votre aventure, vous participerez aux manœuvres, découvrirez le fonctionnement du bateau et ressentirez pleinement les sensations uniques de la navigation à la voile.

• Se détendre et profiter pleinement du moment

Envie de lâcher prise ? Vous pouvez aussi choisir de simplement profiter du moment, sans intervenir. Laissez-vous porter par la brise marine, admirez les paysages et savourez une parenthèse de calme et de sérénité en mer.

• Partager un moment intergénérationnel / en famille

Cette expérience est idéale à vivre en famille : venez avec vos enfants ou petits-enfants, partagez une journée conviviale et enrichissante. Entre découverte, apprentissage et plaisir, chacun y trouve sa place pour créer des souvenirs inoubliables ensemble.

Repartez avec des images plein la tête... et peut-être même de nouvelles compétences de navigateur !

Prévoir des chaussures de sport, une tenue confortable, un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire.

Apporter votre pique-nique.

Samedi 11 juillet de 9h30 à 16h30	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	Cannes Jeunesse
Samedi 25 juillet de 9h30 à 16h30		
Samedi 8 août de 9h30 à 16h30		
Samedi 29 août de 9h30 à 16h30		

Tarif Adulte : 52€, la sortie
Tarif Enfant : 35€, la sortie



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.**

Vendredi 8h30

Bijou Plage

Dylan

Tarifs :

Jun : Club : 14€ . ACC : 19€ . Aspa : 8€
Juillet : Club : 34€ . ACC : 46€ . Aspa : 19€
Aout : Club : 27€ . ACC : 37€ . Aspa : 16€



LONGE CÔTE





Pratiquez le sport de pagaie en pleine nature et découvrez le littoral cannois, tout en apprenant les bases pour naviguer en toute sécurité.

Cette activité est **une séance de « sport santé » d'1 heure, ciblée sur l'apprentissage de kayak ainsi que sur l'entretien corporel**, avec un travail spécifique de renforcement et de mobilité des épaules. Idéal pour allier découverte, bien-être et progression technique, dans un cadre naturel exceptionnel.

Il est nécessaire de savoir nager et de se munir d'un chapeau, de lunettes de soleil, de crème solaire et d'eau.

**Séance découverte gratuite le vendredi 12 juin à 9h,
sur inscription dans les clubs**

Vendredi 19, 26 juin à 9h	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	Cannes Jeunesse
Lundi 29 juin, 6, 13, 20, 27 juillet à 9h		
Lundi 3, 10, 17 et 24 août à 9h		

Tarifs :
Juin : 22€. Juillet : 52€. Août : 42€.



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

Cette sortie sera l'occasion privilégiée de découvrir Cannes et les îles de Lérins sous un angle unique : vus de la mer. En pagayant le long du littoral, vous profiterez d'un panorama exceptionnel sur la baie de Cannes, ses eaux turquoise et ses criques préservées, loin de l'agitation du rivage. Une perspective rare qui révèle toute la beauté du patrimoine naturel et du paysage méditerranéen.

Au fil de l'eau, **vous alternerez entre navigation, pauses baignade et exploration**, pour savourer pleinement l'expérience, sur l'eau comme sous l'eau et même à pied lors des escales.

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

Jeudi 9 juillet de 9h à 11h30	Base nautique Mouré Rouge de Cannes Jeunesse	Cannes Jeunesse
Jeudi 23 juillet de 9h à 11h30		

Tarif :
26€, la sortie.



SNORKELING

RÉUNION DE PRÉSENTATION

MARDI 9 JUIN 2026 À 12H30



BAPTÊME DE PLONGÉE



PLONGÉE SOUS-MARINE (BAPTÊME)



Encadré par un moniteur diplômé d'État, vous vivrez bien plus qu'une simple activité : une véritable séance de découverte au cœur des fonds marins de la Baie de Cannes ou autour des splendides Îles de Lérins.

Plongez dans un univers fascinant et laissez-vous surprendre par la richesse de la faune et de la flore sous-marines. Chaque immersion est une exploration : observer les poissons évoluer dans leur habitat naturel, découvrir les couleurs et les reliefs insoupçonnés des fonds marins, ressentir l'apesanteur... autant de sensations nouvelles qui font de cette expérience un moment inoubliable.

Avant le grand saut, **vous serez accompagné pas à pas pour la prise en main de votre équipement** (combinaison, masque, palmes, bouteille et détendeur fournis), afin de vous sentir en confiance et pleinement disponible pour profiter de la découverte.

N'oubliez pas d'apporter votre maillot de bain, une serviette et une petite bouteille d'eau.

Cette activité est soumise aux conditions météorologiques et pourra être reportée si nécessaire.

**Réunion de présentation, mardi 9 juin, à 12h30,
au bateau Sylpa, Quai Saint-Pierre.
Sur inscription dans les clubs.**

Mardi 23 juin, 7 & 21 juillet,
4 & 18 août de 14h à 17h

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

Moniteur de plongée
diplômé

**Tarif :
68€, La sortie**

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, Îles 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. Matériels nécessaires pour faire du snorkeling fournis.

L'activité est soumise aux conditions météorologiques et est susceptible d'être reportée.

**Réunion de présentation, mardi 9 juin, à 12h30,
au bateau Sylpa Quai Saint-Pierre.
Sur inscription dans les clubs.**

Mardi 23 juin, 7 & 21 juillet,
4 & 18 août de 14h à 17h

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

Moniteur de plongée
diplômé

**Tarif :
32€, La sortie**



ACTIVITES FITNESS & BIEN ETRE

ACTIVITES FITNESS & BIEN ETRE

DANS NOS SALLES CLIMATISÉES ET/OU EN PLEIN AIR

ABDOS FESSIERS



L'activité abdos-fessiers est un cours de renforcement musculaire ciblé visant à tonifier les muscles de la sangle abdominale, des fessiers et des cuisses. Cette discipline améliore la posture, la stabilité du corps et la condition physique générale.

NEW	Lundi 9h	Club Noyer	Marc
NEW	Mercredi 9h		

Tarifs :

Juillet : Club : 23€. Acc : 28€. Aspa : 12€

Aout : Club : 19€. Acc : 23€. Aspa : 10€

GYM DOUCE



La gym douce est une activité physique adaptée qui propose des exercices lents et contrôlés pour améliorer la mobilité, l'équilibre et le bien-être général, tout en respectant le rythme de chacun.

Mardi 9h	Club La Bocca	Philippa
Vendredi 9h		

Tarifs :

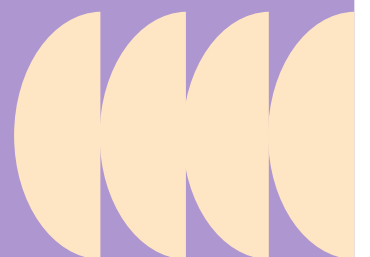
Juillet : Club : 23€. Acc : 28€. Aspa : 12€

Aout : Club : 19€. Acc : 23€. Aspa : 10€





ACTIVITES PILATES



GYM DOUCE EQUILIBRE



La gym douce équilibre est une activité adaptée visant à améliorer la stabilité et la coordination. Elle propose des exercices ciblés pour renforcer les appuis, travailler la posture et prévenir les chutes.

NEW	Lundi 10h	Club Noyer	Marc
	Vendredi 8h	Terrasse Club République	Sandrine
NEW	Jeudi 9h15	Salle Annexe NDP	Sandrine

Tarifs :

Juillet : Club : 23€. Acc : 28€. Aspa : 12€

Aout : Club : 19€. Acc : 23€. Aspa : 10€

GYM DOUCE – METHODE FELDENKRAIS



La gym douce méthode Feldenkrais propose des mouvements lents et conscients pour améliorer la mobilité, la posture et le bien-être, en respectant les capacités de chacun.

Lundi 9h	Club Carnot	Anne
Mercredi 9h		

Tarifs :

Juillet : Club : 23€. Acc : 28€. Aspa : 12€

PILATES



Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds qui améliore la posture, la stabilité et la mobilité articulaire en utilisant la concentration et la respiration.

NEW	Mardi 9h15	Salle Annexe NDP	Jennifer
NEW	Mercredi 9h	Club Ranguin	Jennifer
NEW	Mercredi 10h	Club Noyer	Marc
	Jeudi 9h	Club Carnot	Shona
	Jeudi 10h		
NEW	Vendredi 10h	Club La Bocca	Philippa

Tarifs :

Juillet : Club : 23€. Acc : 28€. Aspa : 12€ / Aout : Club : 19€. Acc : 23€. Aspa : 10€

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Le renforcement musculaire regroupe des exercices visant à tonifier et développer les principaux muscles du corps, améliorer la force, la posture et l'endurance physique.

NEW

Mardi et Jeudi 9h30	Club Noyer	Brice / Solange
Lundi et Mercredi 9h	PLage Zamenhof	

Tarifs :

Juillet : Club : 46€. Acc : 56€. Aspa : 24€ / Aout : Club : 38€. Acc : 46€. Aspa : 20€

RENFORCEMENT MUSCULAIRE PAR ÉLECTRO-STIMULATION : EMS



L'EMS est une 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 minutes d'exercice.

NEW

Mardi de 9h à 12h30	Centre Bodyhit Cannes	Coach Sportif
---------------------	-----------------------	---------------

Tarifs : 242€ les 12 séances
Centre fermé du 15 au 22 août

A NOTER : CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR EXERCER CETTE DISCIPLINE

REVEIL MUSCULAIRE



Cours combinant mobilisations articulaires, étirements légers et exercices de tonification. Idéal pour activer le corps, améliorer la souplesse et retrouver de l'énergie dès le matin.

Lundi et Mercredi 8h	Plage Zamenhof	Brice / Solange
Mardi et Jeudi 8h	Plage Hôtel Canopy	

Tarifs :

Juillet : Club : 46€. Acc : 56€. Aspa : 24€ / Aout : Club : 38€. Acc : 46€. Aspa : 20€



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.

Mardi 10h

Club La Bocca

Philippa

Tarifs :

Juillet : Club : 23€. Acc : 28€. Aspa : 12€

Aout : Club : 19€. Acc : 23€. Aspa : 10€

STRETCHING – METHODE FELDENKRAIS



Ce cours propose des étirements doux associés à une prise de conscience du mouvement. À travers des exercices lents et accessibles à tous, il aide à relâcher les tensions, améliorer la posture et retrouver souplesse et aisance.

Lundi 10h15

Club Carnot

Anne

Mercredi 10h15

Tarifs :

Juillet : Club : 23€. Acc : 28€. Aspa : 12€

STRETCHING THÉRAPEUTIQUE



Le stretching thérapeutique propose des étirements doux et ciblés pour soulager les tensions musculaires, améliorer la mobilité et prévenir les douleurs. Adapté à tous, il favorise le relâchement, une meilleure posture et un bien-être global, sans recherche de performance.

NEW

Mardi 10h15

Salle Annexe NDP

Jennifer

Tarifs :

Juillet : Club : 23€. Acc : 28€. Aspa : 12€

Aout : Club : 19€. Acc : 23€. Aspa : 10€

NOUVEAUTÉ

YOGA ILE SAINTE MARGHERITE
LUNDI 20 JUILLET DE 9H À 17H



Le yoga associe postures, respiration et relaxation pour renforcer le corps en douceur et apaiser l'esprit. Accessible à tous, il améliore la souplesse, la posture et la gestion du stress, pour un mieux-être au quotidien.

Mardi de 9h à 10h30	Club Carnot	Sandrine
---------------------	-------------	----------

Tarifs :

Juillet : Club : 34€. Acc : 47€. Aspa : 19€ / Aout : Club : 27€. Acc : 38€. Aspa : 15€



Le yoga associe postures, respiration et relaxation pour renforcer le corps en douceur et apaiser l'esprit. Accessible à tous, il améliore la souplesse, la posture et la gestion du stress, pour un mieux-être au quotidien.

NEW	Mercredi 10h	Club Ranguin	Jennifer
NEW	Jeudi 10h15	Salle Annexe NDP	Sandrine
NEW	Vendredi 10h	Club Carnot	Sandrine

Tarifs :

Juillet : Club : 23€. Acc : 28€. Aspa : 12€ / Aout : Club : 19€. Acc : 23€. Aspa : 10€



Offrez-vous une parenthèse bien-être au cœur de la nature avec cette journée de yoga sur l'île Sainte-Marguerite, dans le cadre exceptionnel des Îles de Lérins. Venez profiter d'un moment unique pour vous reconnecter à vous-même, entre mer, soleil et sérénité.

Au programme : **2 séances de yoga** incluant salutations au soleil et pranayama, yin yoga, méditation, relaxation et yoga nidra. **La journée est rythmée par des temps de détente avec une balade sur l'île, une baignade, ainsi qu'un pique-nique convivial à partager.**

Accessible à tous les niveaux, cette mini retraite est idéale pour se ressourcer, relâcher les tensions et faire le plein d'énergie dans un cadre naturel préservé.

À prévoir : pique-nique, boissons, tapis de yoga

NEW	Lundi 20 juillet de 9h à 17h	Embarcadère Trans côte d'Azur	Sandrine
------------	------------------------------	-------------------------------	----------

Tarif : 39 € la sortie



ACTIVITES SPORTS & LOISIRS

ACTIVITES SPORTS & LOISIRS

GOLF



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 13, mercredi 15 et vendredi 17 juillet de 9h à 11h	Golf Saint-Donat	RDV au practice avec les professeurs de l'Académie
Lundi 27, mercredi 29 et vendredi 31 juillet de 9h à 11h		

Tarif : 130€ le stage

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	Club La Bocca	Parties libres
	Club NDP	

Tarif :

10€/mois sauf pour les personnes déjà inscrites sur l'année 2025/2026



NOTRE-DAME DES PINS	30, Boulevard Alexandre III Cannes	Tél . 04 93 06 48 63 club.ndp@csleclub.com
RÉPUBLIQUE	Villa « Les Bleuets » 7, Avenue Isola Bella . Cannes	Tél . 04 93 06 48 67 club.republique@csleclub.com
NOYER	73, Rue Félix Faure Cannes	Tél . 04 93 06 48 65 club.noyer@csleclub.com
CARNOT	28, Avenue du Petit Juas Cannes	Tél . 04 93 06 48 62 club.carnot@csleclub.com
LA BOCCA	25, Avenue Michel Jourdan Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 06 48 60 club.labocca@csleclub.com
RANGUIN	Coeur de Ranguin Centre commercial Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 06 48 66 club.ranguin@csleclub.com
CENTRE NAUTIQUE DU MOURE ROUGE	Base de voile Port du Moure Rouge	Cannes
GOLF DE SAINT DONAT	270, Route de Cannes	06130 Grasse
PLAGE PUBLIQUE BIJOU PLAGE	Boulevard de la Croisette (à côté de Handi Plage)	Cannes
PLAGE DES SPORTS	Boulevard du Midi Louise Moreau	Cannes-la-Bocca
PLAGE DE L'HÔTEL CANOPY	Face au Canopy by Hilton Boulevard Jean Hibert	Cannes
PLAGE PUBLIQUE ZAMENHOF	Boulevard de la Croisette	Cannes
PLONGÉE CLUB DE CANNES	Quai Saint Pierre Vieux Port	Cannes
TRANS CÔTE D'AZUR	20 Quai Saint-Pierre	Cannes

Ne pas jeter sur la voie publique

Rejoignez-nous sur : csleclub.com et [csleclub](#)   

CANNES SENIORS
LE CLUB