



Édité le 05/06/2026

SPORTS 2026-2027

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06



MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTIONS À PARTIR DU LUNDI 15 JUIN 2026 DANS VOS CLUBS
Retrouvez les dates des inscriptions détaillées page 7

Merci de vous munir d'une **attestation sur l'honneur de non contre-indication à la pratique sportive** et d'un moyen de paiement (carte bleue, chèque ou espèces).

Un seul créneau d'aquagym par personne. Merci de nous rapporter votre badge d'entrée (Piscine Montfleury et Grand Bleu) lors de votre ré-inscription.

Toute inscription validée est définitive. Un seul changement de créneau sera autorisé au cours de la saison.

Nous vous conseillons un paiement par carte bleue afin de faciliter votre inscription.



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.

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

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

- **Pour les cours avec liste d'attente, 3 absences injustifiées consécutives entraîneront une résiliation de l'inscription. La place disponible sera alors remise à une personne en liste d'attente et un avoir au prorata de la date d'annulation sera généré.**



CALENDRIER DES COURS

Les cours de sport n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et les jours fériés : mercredi 11 novembre 2026, lundi 29 mars, jeudi 6 mai et lundi 17 mai 2027.

2026	
Vacances de la Toussaint	Du samedi 17 octobre au dimanche 1 ^{er} novembre 2026
Vacances de Noël	Du samedi 19 décembre 2026 au dimanche 3 janvier 2027

2027	
Vacances d'Hiver	Du samedi 20 février au dimanche 7 mars 2027
Vacances de Printemps	Du samedi 17 avril au dimanche 2 mai 2027
Jeudi de l'Ascension	Pont du jeudi 6 mai au dimanche 9 mai 2027



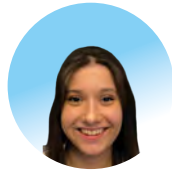
LES COURS

- Les cours débuteront le lundi 14 septembre 2026 et se termineront le vendredi 11 juin 2027.
- Durée des cours : 55 minutes (sauf exception notifiée dans le programme).
- 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 2026-2027.
- L'encadrement des activités peut être sujet à des modifications en cours d'année, 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).

VOS COACHS



Françoise Allione
• Taijiquan



Melinda GONCALVES
• Aquagym tonique



Elisabeth AZNAR
• Gymnastique
• Zumba gold & fitness



Fabien ARNEODO
• Longe côte
• Aquagym douce



Sandrine BARQUANT
• Gym douce
• Yoga



Caroline BERCOVITZ
• Yoga



EMMANUELLE BONARDI
• Pilates/Renforcement musculaire



MARC BONNET
• Abdos Fessiers
• Gym douce équilibre
• Gymnastique
• Pilates
• Renf. musculaire
• Running
• Stretching



MYRIAM BOUGON
• Qi Gong



Marjorie CASAGRANDA
• Aquagym douce & tonique



Vincent COUPE
• Marche nordique



Dylan DE SAN FELICIANO
• Longe côte



Jennifer DENNION
• Pilates
• Stretching
Thérapeutique



Julien DESCHAMPS
• Renf. musculaire stretching



Marie DURANSSEAU
• Pilates
• Renf. musculaire



Anne HEDERICH

Méthode Feldenkrais :
• Éveil sensoriel
• Gym douce
• Stretching



Mathieu FLORES

• Pilates



Carole GLASMAN

• Yoga



Nathalie MONNARD

• Stretching postural



Sophie PETITCOLLIN

• Gym douce équilibre
• Renf. musculaire
• Stretching



Loïc PREGHENELLA

• Marche nordique



Denis REAL

• Yoga



Sandrine SADALLAH

• Méditation
• Gym douce équilibre
• Yin Yoga, yoga & yoga sur chaise



Brice SEURIN

• Abdos Fessiers
• Gymnastique
• Renf. musculaire
• Réveil musculaire
• Stretching



Karine SGUAZZI

• Gym Douce
• Yoga



Shona SMITHERS

• Gymnastique
• Pilates



Solange TOLOMÉO

• Gym Douce stretching
• Renf. musculaire
• Stretching



Kornelia JUSZTUS

• Pilates



Philippa VELEZ

• Pilates
• Gym douce
• Yoga
• Yoga sur chaise



Jennifer VÉRONIQUE

Pilates



FITNESS SENIORS

PLANNING INSCRIPTIONS SPORTS SAISON 2026-2027

Les inscriptions pour les activités sportives de la saison 2026-2027 ouvriront dans tous les clubs selon le planning ci-dessous. Veuillez noter que les inscriptions prévues le matin commenceront à partir de 9h.

1^{ère} SEMAINE

LUNDI 15 JUIN

AQUAGYM DOUCE

MARDI 16 JUIN

AQUAGYM TONIQUE

MERCREDI 17 JUIN

PILATES TONIQUE

JEUDI 18 JUIN

GYM DOUCE

GYM DOUCE ÉQUILIBRE

GYM DOUCE MÉTHODE

FELDENKRAIS

GYMNASTIQUE

VENDREDI 19 JUIN

ABDOS-FESSIERS

STRETCHING

STRETCHING MÉTHODE

FELDENKRAIS

STRETCHING POSTURAL

STRETCHING THÉRAPEUTIQUE

2^e SEMAINE

LUNDI 22 JUIN

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RENF. MUSCULAIRE EMS

RENF. MUSCULAIRE

STRETCHING

RÉVEIL MUSCULAIRE

MARDI 23 JUIN

LONGE CÔTE

MARCHE NORDIQUE

ZUMBA

ZUMBA GOLD

MERCREDI 24 JUIN

MATIN - À PARTIR DE 9H

YIN YOGA

YOGA

YOGA SUR CHAISE

APRÈS-MIDI - À PARTIR DE 14H

ÉVEIL SENSORIEL

GOLF

MÉDITATION VIPASSANA

TENNIS DE TABLE

QI GONG

TAÏJIQUAN

SPORT



ABDOS - FESSIERS

Activité visant à renforcer la sangle abdominale, le dos et les fessiers. Elle permet de tonifier l'ensemble des muscles et d'affiner sa silhouette.

Lundi à 9h30	Salle des Hespérides	Brice
Jeudi à 9h30		
Mardi à 10h	Club Noyer	Marc
NEW Mardi à 14h		
Jeudi à 10h		
NEW Vendredi à 14h		

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



AQUAGYM DOUCE

Mouvements doux de renforcement musculaire en utilisant la résistance de l'eau. Intensité douce à modérée. Cette activité (45 minutes) nécessite **un bonnet de bain (obligatoire) et des chaussons caoutchoutés (conseillés)**.

Lundi à 12h	Centre Aquatique Grand Bleu (en extérieur)	Marjorie
Mercredi à 12h		
Mardi à 10h15	Piscine Montfleury	Romuald
Mardi à 11h45		Marjorie
Jeudi à 10h15		
Mardi à 16h	Piscine les Oliviers	Patrice
Vendredi à 16h		
Mardi à 16h30	Centre Hélio Marin CHM*	Fabien
Jeudi à 16h30		

Club : 180€. Acc : 216€. Aspa : 90€



AQUAGYM TONIQUE

Travail cardio-vasculaire associé à des exercices de renforcement musculaire. Intensité modérée à élevée. Cours d'une durée de 45 minutes. **Cette activité nécessite un bonnet de bain (obligatoire).**

	Mardi à 11h	Piscine Montfleury	Romuald
NEW	Mercredi à 18h		à venir
	Jeudi à 9h30		Marjorie
	Jeudi à 11h		
	Jeudi à 11h45		
	Mardi à 16h45	Piscine les Oliviers	Kelly
	Vendredi à 16h45		Jérôme
	Jeudi à 12h	Centre Aquatique Grand Bleu (en extérieur)	Melinda
	Vendredi à 12h		

Club : 180€. Acc : 216€. Aspa : 90€





ÉVEIL SENSORIEL - Méthode Feldenkrais

Prise de conscience de son corps et de ses sensations grâce à la Méthode Feldenkrais™, permettant d'explorer et d'améliorer le mouvement.

Lundi à 14h40

Espace Prévention

Anne

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



GOLF

En partenariat avec le Golf de Saint Donat, des cours d'1h30 par semaine et un accès aux parcours pour un quadrimestre (hors vacances scolaires) vous seront proposés. Les cours débuteront le mardi 22 septembre, selon votre créneau horaire. **Accès aux parcours à compter du mardi 1^{er} septembre 2026.**

Réunion d'information, le mardi 15 septembre à 14h, club Ranguin.

Mardi ou Jeudi de 11h à 15h30

Golf de Saint Donat

Professeurs
de l'Académie

Groupe de 4 élèves par niveau : débutant ou perfectionnement.

Prêt du matériel de golf le temps de l'adaptation. La licence FFG 2026 (renouvelable en 2027), est **obligatoire** et disponible, avec un certificat médical, à l'accueil du golf.

2026

PARCOURS COMPACT : à partir de **460€** du 1^{er} septembre au 31 décembre 2026. 10 séances de cours à partir du 22 septembre.

GRAND PARCOURS -9 trous- et compact : À partir de 850€ du 1^{er} septembre au 31 décembre 2026. 10 séances de cours à partir du 22 septembre.

2027

Inscriptions pour le quadrimestre :
Mars, Avril, Mai, Juin 2027 à compter de Février 2027.

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



GYM DOUCE

La gym douce propose des exercices adaptés visant à entretenir la mobilité, la souplesse, l'équilibre et le renforcement musculaire. Pratiquée à un rythme modéré, elle contribue au maintien de la condition physique et au bien-être au quotidien.

Lundi à 9h	Club Ranguin	Sandrine B.
Vendredi à 10h		Solange
Mardi à 9h	Club La Bocca	Philippa
Mardi à 10h		
Mardi à 11h		
Vendredi à 9h		Sophie

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€





GYM DOUCE - ÉQUILIBRE

Activité permettant d'améliorer l'autonomie et la confiance en soi par une pratique progressive, ludique et adaptée. Travail sur la posture, l'équilibre et la motricité.

Lundi à 10h	Club Carnot	Sandrine S.
Vendredi à 10h		Marc
Lundi à 11h	Salle Le Poussin	Solange
Lundi à 15h		
Mercredi à 11h		
Mardi à 9h	Club Noyer	Marc
Jeudi à 9h		
Mardi à 11h15	Espace Prévention	
Jeudi à 11h15		
Mercredi à 11h	Club Ranguin	Christine
Vendredi à 8h15	Salle annexe NDP	Karine
Vendredi à 10h15		Philippa
Mercredi à 11h15	Club NDP	Karine

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



GYM DOUCE - *Méthode Feldenkrais*

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

Mardi à 9h	Espace Prévention	Anne
------------	-------------------	------

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



GYMNASTIQUE

Activité combinant le renforcement musculaire et le cardio-vasculaire.

Lundi à 11h	La Licorne	Elisabeth
Jeudi à 10h30		Marie D.
Mardi à 18h	Collège Capron	Marc
Vendredi à 18h		
Jeudi à 15h	Salle Le Poussin	

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



LONGE CÔTE

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

Lundi à 13h15	Centre Nautique Moure Rouge	Dylan
Lundi à 15h		
Mercredi à 10h30		Fabien

Club : 190€. Acc : 228€. Aspa : 95€



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 est assuré par un accompagnateur diplômé.

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

Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



MÉDITATION VIPASSANA

La méditation Vipassana regroupe 3 formes de pratique : **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.

Vendredi à 11h

Salle des Hespérides

Sandrine S.

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



PÉTANQUE

Lors de la séance, vous participerez aux ateliers de pointage et de tir, aux parties de pétanque commentées ainsi qu'aux parties libres. **Inscriptions à partir de Décembre 2026.**

Vendredi à 10h

Place de l'Étang

Association Bouliste

Tarif : 32€





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.

Jeudi à 9h	Club La Bocca	Philippa
Lundi à 8h30	Club République	Emmanuelle
Lundi à 9h30		
Lundi à 10h30		
Lundi à 11h30		
Mercredi à 8h30		Mathieu
Mercredi à 9h30		
Mercredi à 10h30		
Mercredi à 11h30		
Lundi à 9h		Club Carnot
Vendredi à 9h	Marc	
Lundi à 16h	Salle Le Poussin	Emmanuelle
Lundi à 17h		
Jeudi à 9h		Shona
Jeudi à 10h		
Jeudi à 11h		
Jeudi à 16h		
Jeudi à 17h		Marc
Mardi à 8h15		Salle annexe NDP
Mardi à 9h15		

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€

Jeudi à 8h15	Salle annexe NDP	Mathieu
Jeudi à 9h15		
Jeudi à 10h15		
Jeudi à 11h15		
Mardi à 10h15	Club NDP	Jennifer V.
Mardi à 11h15		
Mercredi à 9h15		Kornelia
Mercredi à 10h15		
Mardi à 11h	Club Noyer	Jennifer. D
Mercredi à 9h	Club Ranguin	Christine
Mercredi à 10h		

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



QI GONG

Le Qi Gong renforce l'énergie vitale à tout âge, par la concentration de l'esprit, des respirations conscientes, et des mouvements simples et lents qui font circuler le Qi dans tout le corps. Le Qi Gong aide à préserver la flexibilité des articulations, la tonicité des muscles des jambes et l'équilibre.

Mardi à 15h	Salle Le Poussin	Myriam
Mardi à 16h		

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€





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 à 8h15	Salle annexe NDP	Solange
Lundi à 10h15		
Mercredi à 8h15		
Mercredi à 10h15		
Lundi à 9h	Salle Le Poussin	Marc
Lundi à 10h		
Mercredi à 9h		
Mercredi à 10h		
Lundi à 10h	Club Noyer	Sophie
Mercredi à 10h		
Lundi à 11h30	Salle les Hespérides	Brice
Jeudi à 11h30		
Mardi à 9h30	Club République	Julien
Mardi à 11h30		Solange
Jeudi à 8h30		Emmanuelle
Jeudi à 9h30		
Jeudi à 11h30		Sophie
Mardi à 10h	MJC Picaud	Marie D.
Jeudi à 10h		Solange
 Vendredi à 11h	Club La Bocca	Sophie

Club : 120€ . Acc : 144€ . Aspa : 60€



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 à 9h15	Salle annexe NDP	Solange
Mardi à 11h15		Julien
Mercredi à 9h15		Solange
Vendredi à 9h	Club Ranguin	

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



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 minutes d'exercice.

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

Tarif au trimestre . 242€ les 12 séances

(du 29 septembre au 15 décembre, du 4 janvier au 23 mars, du 6 avril au 22 juin)

>> A NOTER : CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR EXERCER CETTE DISCIPLINE.

Les cours sont maintenus pendant les vacances scolaires. En cas d'absence à un cours, merci de vous rapprocher du centre prestataire pour programmer un rattrapage.



REVEIL MUSCULAIRE

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

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

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



SELF DÉFENSE

Ce cours est spécialement conçu pour les personnes souhaitant apprendre à se protéger efficacement tout en respectant leurs capacités physiques. Il vise à renforcer la confiance en soi, à gérer son stress, à améliorer l'équilibre, et à acquérir des techniques simples et efficaces pour faire face à des situations potentiellement complexes.

Mercredi à 15h

Salle le Poussin

Robert

Club : 200€ . Acc : 240€ . Aspa : 100€

RENFORCEMENT MUSCULAIRE





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 à 9h	Club Noyer	Sophie
Lundi à 11h		
Mercredi à 9h		
Mercredi à 11h		
Lundi à 10h30	Salle des Hespérides	Brice
Jeudi à 10h30		
Lundi à 11h15	Salle annexe NDP	Solange
Mercredi à 11h15		
Mardi à 10h30	Club République	
Mardi à 12h30		
Jeudi à 10h30		
NEW Vendredi à 10h	Club La Bocca	Sophie
Vendredi à 11h	Club Carnot	Marc

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€





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.

Mercredi à 11h10	Espace Prévention	Anne
Mercredi à 12h30		

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



STRETCHING - POSTURAL®

Le Stretching Postural® permet de compenser les effets du stress, réveiller les muscles profonds, réguler le tonus, soulager les problèmes de dos, améliorer l'équilibre, la souplesse et la mobilité. Accessible à tous, chacun travaille selon ses capacités, l'enseignant adapte chacune des postures en fonction des problèmes rencontrés.

Mardi à 11h	Salle Le Poussin	Nathalie
-------------	------------------	----------

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



STRETCHING - THERAPEUTIQUE

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 à 9h15

Club NDP

Jennifer. D

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



STRETCHING - RELAXATION

Le Stretching est associé à un moment de relaxation pour vous détendre, diminuer les tensions mentales, et développer votre concentration.

Mardi à 15h	Club Noyer	Solange
Vendredi à 15h		

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



TAIJIQUAN



TAÏJIQUAN

Le taijiquan associe des mouvements lents et harmonieux à la respiration et à la concentration. Cette pratique douce favorise l'équilibre, la souplesse, la coordination et le bien-être général. Adapté à tous, il contribue à entretenir la condition physique tout en procurant détente et sérénité.

Jeudi à 9h . <i>Initiation</i>	Square Méro <i>En cas d'intempéries, La Chaumière</i>	Françoise
Jeudi à 10h . <i>Confirmé</i>		

Club : 172€. Acc : 206€. Aspa : 86€



TENNIS DE TABLE

Le tennis de table est une activité accessible qui contribue à entretenir la mobilité, la coordination et les réflexes. Pratiqué dans une ambiance conviviale, il favorise l'activité physique, la concentration et le lien social. Venez jouer librement dans votre club.

Du Lundi au Vendredi de 9h15 à 12h	Club NDP
Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h	Club La Bocca

Club : 42€. Acc : 50€. Aspa : 21€



YIN YOGA

Pratique douce mais profonde, influencée par la médecine traditionnelle chinoise. Les postures, uniquement au sol, sont tenues 3 à 5 minutes. Technique méditative axée sur la respiration, avec un relâchement total et un lâcher-prise.


Lundi à 13h30	Espace Prévention	Sandrine S.
Mercredi à 15h		

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



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.

Lundi à 10h	Club Ranguin	Sandrine B.
Jeudi à 9h		Sandrine S.
Jeudi à 10h		
Lundi à 11h	Club Carnot	
Mercredi à 11h15		
Mardi à 10h15	Salle annexe NDP	Philippa
Vendredi à 11h15		
Mardi à 10h	Salle le Poussin	Carole
Vendredi à 10h		Denis
Mardi à 14h	Club République	Caroline
Mardi à 15h		
Vendredi à 10h		
Vendredi à 11h		
Vendredi à 10h	Salle des Hespérides	Sandrine S.
Mercredi à 8h30		
 Jeudi à 10h	Club La Bocca	Philippa

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



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 à 10h	Espace Prévention	Sandrine S.
Mercredi à 14h		
Mercredi à 16h		Philippa
Jeudi à 11h	Club Ranguin	Sandrine S.
Vendredi à 9h15	Salle annexe NDP	Karine

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



ZUMBA FITNESS

La Zumba Fitness associe des mouvements de danse et des exercices de remise en forme sur des rythmes latinos entraînants. Cette activité dynamique permet d'améliorer l'endurance, la coordination et la mobilité tout en partageant un moment convivial et ludique.

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

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€



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

Vendredi à 11h	Salle Le Poussin	Elisabeth
----------------	------------------	-----------

Club : 120€. Acc : 144€. Aspa : 60€

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

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. À 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 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.

La convivialité et la cordialité doivent régner dans toutes les structures. Les Directrices et Directeur 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. 6** 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. 7** Les adhérents ayant un comportement inapproprié, après des observations non suivies d'effet d'une Directrice ou d'un Directeur de Club ou d'un Chef de Service, pourront recevoir de la Présidente et du Directeur Générale 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. 8** 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. 9** Chacun et chacune des Directrices et Directeur de Clubs et Chefs de Services est chargé, en ce qui le concerne, de l'application du présent Règlement Intérieur.
- ART. 10** Approuvé par le Conseil d'Administration du 9 décembre 2011

OÙ NOUS TROUVER ?

ASSOCIATION BOULISTE	Place de l'Étang - CANNES
CENTRE HÉLIO MARIN	1090, voie Julia - VALLAURIS
CENTRE NAUTIQUE DU MOURE ROUGE	Base de voile Port du Moure Rouge CANNES
CENTRE AQUATIQUE GRAND BLEU	2, avenue Pierre Poési - CANNES
CLUB LA BOCCA	25, avenue Michel Jourdan CANNES LA BOCCA
CLUB CARNOT	28, avenue du Petit Juas - CANNES
CLUB NOTRE-DAME DES PINS	30, boulevard Alexandre III - CANNES
CLUB NOYER	73, rue Félix Faure - CANNES
CLUB RANGUIN	Coeur de Ranguin - CANNES LA BOCCA
CLUB RÉPUBLIQUE	Villa Les Bleuets - 7 avenue Isola Bella - CANNES
COLLÈGE CAPRON	Avenue André Capron - CANNES
ESPACE PRÉVENTION	2, rue Sergent Bobillot - CANNES
GOLF DE SAINT DONAT	270, route de Cannes - GRASSE
MJC PICAUD	23, avenue du Dr Raymond Picaud CANNES
PISCINE MONTFLEURY	19, avenue de Beauséjour - CANNES
PISCINE LES OLIVIERS	10, avenue Bénéfiat - CANNES
PLAGE PUBLIQUE - BIJOU PLAGE	Boulevard de la Croisette CANNES (à côté de Handi Plage)
SALLE DES HESPÉRIDES	50, avenue de Lérins - CANNES
SALLE LA LICORNE	25, avenue Francis Tonner - CANNES
SALLE LE POUSSIN	28, avenue du petit Juas - CANNES
SQUARE MÉRO	72-74, avenue de Grasse - CANNES
CENTRE BODYHIT	21 rue Jean Jaurès - CANNES

