

SENIORS : Se maintenir en forme

A partir de 60 ans - Gratuit

Tous les mardis entre 8h et 11h en fonction de l'activité.

12 septembre-LONGE-COTE Plage de Port Grimaud (9h)	19 septembre-AQUAGYM Plage de Port Grimaud (9h)	26 septembre -RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
03 octobre-TIR A L'ARC Complexe Sportif (9h)	10 octobre- PETANQUE Complexe Sportif (8h30)	17 octobre- RANDONNEE Complexe Sportif (8h)
7 novembre - RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	14 novembre-BASKET Complexe Sportif (8h)	21 novembre- RANDONNEE Complexe Sportif (8h30)
28 novembre-BADMINTON Complexe Sportif (8h)	5 décembre - RANDONNEE Complexe Sportif (8h)	12 décembre CARDIO Complexe Sportif (8h30)
19 décembre- RANDONNEE Complexe Sportif (8h30)	9 janvier-RANDONNEE Complexe Sportif (8h30)	16 janvier-SELF DEFENSE Complexe Sportif (9h)
23 janvier - RANDONNEE Complexe Sportif (8h30)	30 janvier-LANCER Complexe Sportif (8h30)	6 février- RANDONNEE Complexe Sportif (8h30)
13 février - TIR A L'ARC Complexe Sportif (9h)	20 février RANDORAQUETTE Complexe Sportif (8h)	12 mars- RANDONNEE Complexe Sportif (9h)
19 mars-TENNIS Complexe Sportif (8h30)	26 mars- RANDONNEE Complexe Sportif (9h)	2 avril- PETANQUE Complexe Sportif (9h)
9 avril-MOLKY Complexe Sportif (9h)	16 avril-RANDONNEE Complexe Sportif (9h)	
lundi 6 et mardi 7 mai : Séjour avec Nuitée - RANDONNEE		
14 mai-RANDONNEE journée Complexe Sportif (8h)	21 mai-LONGE-COTE Plage de Port Grimaud (8h)	28 mai-AQUAGYM Plage de Port Grimaud (9h)
4 juin - AQUAPALME Plage de Port Grimaud (9h)	11 juin -AQUAGYM Plage de Port Grimaud (9h)	

La participation aux activités est soumise à une inscription préalable auprès des services municipaux.
Pour les familles grimaudoises.

Service des Sports

06.19.90.02.61 - servicedessports@mairie-grimaud.fr

Complexe sportif des Blaquières

Grimaud.portail-familles.net

www.mairie-grimaud.fr



Pôle
Enfance & Jeunesse

VILLE DE GRIMAUD



Animations Sportives

2023-2024

Petite Enfance
Adultes
Enfants
Séniors



PETITE ENFANCE : Baby Gym

Pour les enfants de 1 à 4 ans - Gratuit

Le Baby Gym s'organise autour d'un parcours de motricité en libre-service. Un animateur de la commune est présent pour vous accueillir et vous guider dans les exercices à effectuer avec votre enfant. (Ouvert aux Grimaudois et solarisés sur la commune uniquement)

De 9h30 à 12h00 au dojo du complexe sportif aux dates suivantes :

LES DIMANCHES		
17 septembre	1 ^{er} octobre	12 novembre
26 novembre	3 décembre	17 décembre
14 janvier	28 janvier	11 février
17 mars	24 mars	7 avril
19 mai	2 juin	9 juin Activité aquatique
LES SAMEDIS		
21 octobre	24 février	20 avril

ENFANT: Initiations Sports Natures

Pour les enfants de 8 à 12 ans (Gratuit – 12 places)

Cette activité consiste à faire découvrir des sports non représentés dans nos clubs sportifs. L'initiation vise à la découverte de plusieurs disciplines dites « Natures ». Tous les mercredis entre 13h30 à 16h30 en fonction des activités. (Ouvert aux Grimaudois et solarisé sur la commune uniquement)
Rendez-vous au complexe sportif des Blaquières.

Tir à l'arc	Du 20 septembre au 18 octobre 2023
VTT	Du 8 novembre au 06 décembre
Course d'orientation	Du 13 décembre au 10 janvier
Escalade	Du 17 janvier au 21 février
VTT	Du 13 mars au 17 avril
Escalade	Du 15 mai au 12 juin
Sortie fin d'année	le 19 juin 2024

ENFANT - ADULTES

Initiation Escalade

A partir de 8 ans – Gratuit

Venez découvrir le mur d'escalade dit « bloc » de Grimaud. C'est un type d'escalade qui se pratique sur des structures artificielles, équipées de prises qui jalonnent un parcours selon un niveau choisi. On retombe sur d'épais tapis. Tous les mardis des vacances scolaires de 17h30 à 19h30 (hors été). Rendez-vous dans le gymnase du complexe sportif des Blaquières.

ADULTES – Musculation

A partir de 16 ans - Payant

La salle de musculation permet de pratiquer une activité physique régulière. Les appareils sont accessibles en libre-service pendant les heures d'ouverture de la salle.

Au cours de cette année, l'automatisation avec une extension des horaires sera remise en place.

	8h30	13h30	15h00	19h30
Lundi	■	■	■	■
Mardi	■	■	■	■
Mercredi	■	■	■	■
Jeudi	■	■	■	■
Vendredi	■	■	■	■
Samedi	■	■	■	■

Longe-Côte ou Aquapalme- « Nouveauté »

A partir de 16 ans - Gratuit

Le longe côte marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. L'aquapalme consiste à se déplacer (tête hors de l'eau), avec des palmes permettant d'accroître le travail cardio musculaire. (Ouvert aux Grimaudois uniquement)

Tous les vendredis de 12h30 à 13h30 (hors vacances scolaires).
Rendez-vous à Port Grimaud, devant le poste de secours.