

TARIFS...

- * Carte 1 ou 2 activités (+6 ans et adultes) 40.95 € ;
- la 2ème carte 37.40 € ; la 3ème carte 36.00 € ; les suivantes 30.80 €
- * Carte 3 activités et plus 50.20 € ; les suivantes 44.45 €
- * Carte « Junior » (3/5 ans maternels) 20.70 € ; les suivantes 18.05 €
- * Ticket d'essai activité culturelle et ou musical 4.30€ /personne

Moyens de paiement :

chèque à l'ordre de régie CMCS / prélèvements (ce munir d'un RIB)/ espèces
carte bancaire/ chèques vacances et coupons sport ANCV

Pour les paiements de licences :

Moyens de paiement :

- chèque à l'ordre de la S.S.C. (pour le judo : à l'ordre de JPM)
- espèces



programme 2019/2020

Sections...	Suppléments trimestriels ou <u>annuels*</u>	Licence 2019/2020
Badminton	<u>25.50</u> € *	
Basket-ball	<u>38.00</u> € *	Nous consulter
Dessin	49.00 €	
Gym adultes	43.85 €	26.80 €
Gym enfants	<u>88.10</u> € *	21.80 €
Judo	Eveil judoka (3/5 ans) <u>53.30</u> € * 1 ^{er} judoka (+ 6ans, ados et adultes) 24.35 € 2 ^{ème} judokas (+ 6ans, ados et adultes) 22.87 €	40 €
Karaté - Self-défense	<u>60.90</u> € *	37 €
Musculation	Adulte : <u>79.55</u> € * Ados(en 3ème) : <u>26.50</u> € *	
Peinture sur soie	<u>26.50</u> € *	
Piano	60.90 € (cours particulier de 30 minutes) 121.80 € (le cours particulier de 1h)	
Yoga	75 €	

CENTRE MUNICIPAL CULTUREL et SPORTIF

5, rue R.P. Brottier
33780 Soulac-sur-Mer
05 56 09 82 99
e.beitz@mairie-soulac.fr

Renseignements et Inscriptions

Du Lundi au Jeudi de 9h00 à 12h15
et de 13h30 à 17h30
Vendredi de 9h00 à 12h30
Fermé le vendredi après-midi

Documents téléchargeables

<http://www.mairie-soulac.fr>

(Activités > Sports et Loisirs > les activités du CMCS)

sections culturelles ...

**Ticket d'essai
pour les sections
culturelles :
4.30 € /ticket**

Anglais (adultes et ados)
au CMCS
avec Raymond

Lundi de 10h00 à 12h00
Vendredi de 16h30 à 18h00



Théâtre
à l'Église du Jeune
Soulac
avec Sylvie

Ados : (collège et lycée)
Mardi de 18h30 à 19h45

Adultes :
Mardi de 19h45 à 21h00

Enfants : (primaire)
Mercredi 18h30 à 19h45



Club de Généalogie
(adultes)
au CMCS
avec Maryse et Christian

Mercredi
17h00 à 20h00

Espagnol (adultes)
au CMCS
avec Xavier

Vendredi
de 14h30 à 16h30
(Notions requises)



Scrabble (adultes)
au CMCS
avec Nicole

Mardi 14h30 à 17h00



REGLEMENT INTERIEUR DU CMCS 2019/2020

Le Centre Municipal Culturel et Sportif a pour vocation de permettre à ses adhérents de pratiquer des activités sportives et culturelles du mois de Septembre au mois de Juin (saison scolaire) Ce règlement peut être modifié durant la saison (une information sur un avenant vous sera transmis par SMS)

- 1° Chaque personne désireuse de pratiquer une ou plusieurs activités doit s'acquitter d'une carte d'adhérent avant de commencer l'activité choisie. Cette carte nominative doit être conservée et présentée à l'animateur et/ou au secrétariat du CMCS pour paiement des trimestres.
- 2° Certaines activités entraînent le paiement d'un supplément trimestriel ou annuel à régler en début de chaque période. A défaut de règlement, les adhérents ne pourront plus assister aux activités.
Le montant des suppléments trimestriels ou annuels demandés tiennent compte des périodes de fermeture des vacances scolaires (zone A) et des jours fériés.
- 3° Les inscriptions et les règlements se font uniquement auprès du secrétariat du CMCS. Chaque adhérent devra remplir un dossier d'inscription avec les pièces demandées pour l'année. Les règlements se font à l'ordre de Régie C.M.C.S. et ont également valeur d'engagement pour l'année. Les inscriptions et règlements sont acceptés du 01/09/2019 au 30/06/2020 inclus.
Pour les activités sportives rattachées à des fédérations sportives, les adhérents devront s'acquitter d'une licence/assurance, à régler à l'inscription (voir tarifs au dos). Licence non remboursable.
- 4° Pour toutes les activités sportives, ils devront obligatoirement fournir un certificat médical à l'inscription, attestant de la non contre-indication à la pratique du (ou des) sport(s) concerné(s). Ce certificat médical doit être daté de moins de deux mois. Pour les adhérents inscrits à la saison 2018/2019, un questionnaire de santé sera à compléter lors de l'inscription. Pour les adhérents qui dépendent d'une fédération sportive, le certificat médical attestant de la non-contre indication à la pratique du (ou des) sport(s) concerné(s) (daté de moins de 2 mois) reste obligatoire pour certains sports. Renseignez-vous auprès du secrétariat. **Pour les adhérents inscrits à la saison 2016/2017, la validité de leur certificat médical étant terminée, il faudra qu'il en refasse un pour cette année qui sera valable pendant trois années.**
- 5° En cas d'arrêt provisoire ou définitif d'une activité, il est impérativement demander à l'adhérent de fournir un courrier au secrétariat du CMCS.
ATTENTION : sans ces justificatifs, le Trésor Public poursuivra les appels à cotisation.
- 6° Pour les enfants mineurs, ils restent sous l'entière responsabilité des parents jusqu'à l'entrée dans les locaux et l'accueil fait par l'animateur de la section. Une autorisation parentale est à fournir lors de l'inscription (nous consulter). Pour les collégiens mineurs (en classe de 3ème uniquement) souhaitant s'inscrire au créneau Musculation Ados, un certificat de scolarité de l'année en cours vous sera demandé à l'inscription. Les collégiens inscrits n'ont pas accès à la salle de Musculation pendant la saison estivale (juillet et août).
- 7° Mise à part la salle de Musculation (selon affichage) , les autres activités sont suspendues pendant les vacances scolaires (collège, zone A). La salle de musculation reste ouverte l'été aux horaires CAP 33.
ATTENTION : prière d'amener une serviette de toilette pour protéger les appareils et tapis de sol (muscu, yoga). Chaussures de sport propres à semelles blanches ou « no-marking» dojo, salle de muscu et gymnase.
Pour le COMPLEXE SPORTIF :
IMPORTANT ! Il est demandé aux adhérents de ne pas arriver plus d'un 1/4 d'heure avant le début des cours, pour permettre au personnel de service de nettoyer les locaux dans les meilleures conditions !!!
Et de rester silencieux pour la tranquillité du cours précédent...
- 8° Dans le cadre de ses activités, le CMCS de la ville de Soulac-sur-Mer a souscrit un contrat d'assurance « responsabilité civile ». Il en va de même pour la SSC .
Il appartient donc aux adhérents de souscrire, auprès de la compagnie de leur choix, une assurance « responsabilité civile » et « individuelle accident ». Il existe également des assurances complémentaires aux licences sportives : si vous êtes intéressés, renseignez-vous auprès du secrétariat du CMCS lors de votre inscription.
RAPPEL : l'assurance « responsabilité civile » couvre les dommages occasionnés à autrui (blessure...) mais en aucun cas les accidents incombant à l'assuré. Sauf si clause particulière...
Par contre, une « individuelle accident » ou « garantie accidents de la vie » vous couvre en cas d'accident.
Le mieux est de vérifier tous ces points avec votre assureur avant de souscrire. Enfin, veiller à ne pas confondre licence sportive et assurance...
- 9° Le programme des activités 2019/2020 est susceptible d'être modifié durant l'année scolaire.

Je soussigné (e) M., Mme, Mlledéclare avoir pris connaissance et accepter les termes du règlement intérieur du CMCS.

Fait àle

Signature :

Les arts martiaux...

Pass Sport Club
pour les activités
Sportives



1 mois d'essai
pour découvrir l'activité
(production d'un certificat médical
obligatoire, nous consulter)

Karaté (à partir de 7 ans)

au dojo

avec **Ahmed**

Lundi et Jeudi

Lundi 18h30 à 19h30 enfants

Lundi 19h30 à 21h00 adultes

Jeudi 18h30 à 19h30 enfants

Jeudi 19h30 à 21h00 adultes



Self-défense (ados à partir de 15 ans/adultes)

au dojo

avec **Ahmed**

Mercredi 18h30 à 20h30

Licence
obligatoire

Judo (dès 4 ans*)

au dojo

avec **Stéphane**

Les mercredis à Queyrac(salle des fêtes)

De 18h15 à 19h15 : 6 à 8* ans inclus

19h15 à 20h15 : 9* ans et +, adultes

Les vendredis à Soulac

17h45 à 18h45 : éveil (4*/5 ans) à 11 ans

*visa du professeur obligatoire

18h45 à 20h30 : (+ 12 ans) et adultes

Taïso

18h45 à 19h15 : (+ 12 ans) et adultes

Licence
obligatoire

Sections musicales et artistiques...

Ticket d'essai
pour les sections
musicales et
artistiques :
4.30 € /ticket

Piano

(cours individuel de 30 mn à partir de 8 ans)

au **CMCS**

avec **Michel**

Lundi à partir de 15h00

Mardi à partir de 17h30

Samedi à partir de 10h00

(sur planning, nous consulter)



Peinture sur bois

au **CMCS**

avec **Michèle**

Mercredi

14h00 à 17h00



Peinture sur soie

au **CMCS**

avec **Josette**

Mercredi et Jeudi

14h00 à 17h00



Dessin

Peinture (adultes)

au **CMCS**

avec **Gauthier**

Lundi

15h00 à 17h30

17h30 à 20h00



sections sportives...

Basket Ball

au gymnase
avec Sandrine



Baby : 2013 et 2014 / U9 : 2011 et 2012
U11 : 2009 et 2010 / U13 : 2007 et 2008
U15 : 2005 et 2006 / U17 : 2002-2003-2004
U20 : 2000 et 2001 / Séniors : avant

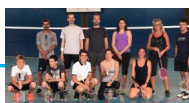
Mardi	Baby, U9 et U11	16h30 18h00
Mardi	U11, U13 et U15	18h00 19h00
Mercredi	U13 et U15	18h00 20h00
Mercredi	U17, U20 et séniors	19h00 20h00
Vendredi	U17, U20 et séniors	20h30 22h30

Badminton

(à partir de 13 ans)

au gymnase
avec Thierry

Mardi 19h00 à 22h00
Jeudi 18h00 à 21h00



**Pass Sport Club
pour les activités
Sportives**

1 mois d'essai
pour découvrir
l'activité
(production d'un certificat médical
obligatoire,
nous consulter)



Gym Adultes au Dojo avec Valérie et Célia



Lundi Valérie	10h00/12h00 marche nordique (extérieur)*	
Mardi Nelly	15h30/16h30 Renforcement musculaire et stretching	17H45/19h15 Cardio Mix Body Balance
Jeudi Valérie	11h00/12h00 Renforcement musculaire et stretching**	12h15/13h15 Body-zen

*Si pluie RDV au CMCS

**Fit-ball (à partir du 3/10 chaque 1er
jeudi de chaque mois. Voir planning)



Gymnastique
Volontaire
Soulac Sport Culture

Licence
obligatoire

Gym Enfants



Gymnastique
Volontaire
Soulac Sport Culture

Lundi 16h30/17h30 Valérie	gym acrobatique débutant / C8 COMPLET	
Lundi 17h30/18h30 Valérie	Gym pré-ados et ados (+9 ans) Places limitées ⚠	au dojo et gymnase
Mardi 16h30/17h30 Célia	Gym des pitchounes (3/5 ans)	au dojo

Yoga

au CMCS ou au DOJO
avec Valérie



Mardi (CMCS)	18h30/19h30
Vendredi (DOJO)	12h30/13h30

Places
limitées



**Pass Sport Club
pour les activités
Sportives**

1 mois d'essai
pour découvrir l'activité
(production d'un certificat
médical obligatoire,
nous consulter)



Musculation
Salle de musculation
avec
Sébastien

Nouveaux horaires
à compter
du lundi 3 février

Lundi	9h-13h30	17h-18h (collégiens en 3ème uniquement) 17h00-20h
Mardi	9h-11h30	18h15-20h
Mercredi	9h-11h30	17h-20h
Jeudi	9h-11h30	18h15-20h
Vendredi	9h-13h30	17h30-20h