

# Programme 2020/2021

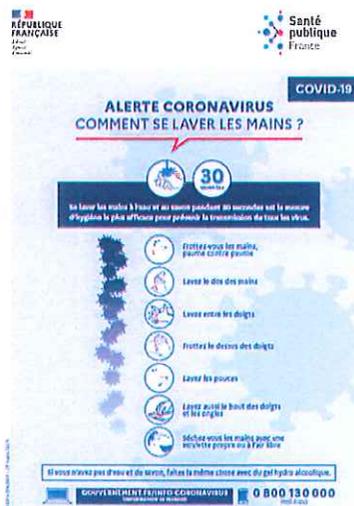
## CENTRE MUNICIPAL CULTUREL et SPORTIF (C.M.C.S)

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

### Renseignements et Inscriptions

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

*Documents téléchargeables*  
(Activités > Sports et Loisirs > les activités du CMCS)  
<https://www.mairie-soulac.fr/activites/centre-municipal-sportif/>



# sections culturelles ...

## Club de Généalogie

(adultes)  
au CMCS  
avec Maryse et Christian

Mercredi  
17h à 20h



## Théâtre

à l'Église du Jeune Soulac  
avec Sylvie

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

Adultes :  
Mardi de 19h30 à 20h30

Enfants : (primaire)  
Mercredi 18h30

complet

## Scrabble

(adultes)  
au CMCS  
avec Nicole

Mardi 14h30 à 18h30

\* Chaque adhérent devra apporter son propre matériel.



## Anglais (adultes et ados)

EN ATTENTE



## Espagnol (adultes)

EN ATTENTE



### TARIFS...

\* Carte 1 ou 2 activités (+6 ans et adultes) 41.75 € ;  
la 2ème carte 38.15 € ; la 3ème carte 36.70 € ; les suivantes 31.40€  
\* Carte 3 activités et plus 51.20€ ; les suivantes 45.30 €  
\* Carte « Junior » (3/5 ans maternels) 21.10€ ; les suivantes 18.40 €

### 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
- Carte bancaire

Sections...	Suppléments trimestriels ou <u>annuels</u> *	Licence 2020-2021 (nous consulter)
Badminton	26€ *	
Basket-ball	38.75€ *	Nous consulter
Dessin	50.00 €	
Gym adultes	44.70 €	26.80 €
Gym enfants	89.85 € *	21.80 €
Judo	Eveil judoka (3/5 ans) 53.90€ * 1 <sup>er</sup> judoka (+ 6ans, ados et adultes) 24.41€ 2 <sup>ème</sup> judokas (+ 6ans, ados et adultes) 22.61€	40 €
Karaté - Self-défense	62.10 € *	37 €
Musculation	Adulte : 81.10 € *	
Peinture sur soie	27.00 € *	
Piano	62.10 € (cours particulier de 30 minutes)	
Yoga	76.50€	



Masque obligatoire pour toutes les activités.  
Pour les activités sportives, se référer aux dispositions particulières des protocoles des fédérations auxquelles vous adhérez .

## Les arts martiaux...

### Karaté

(à partir de 7 ans)  
au dojo avec **Ahmed**

Lundi 18h30 à 19h30 enfants  
19h30 à 21h adultes  
Jeudi 18h30 à 19h30 enfants  
19h30 à 21h adultes

### Self-défense

(ados à partir de 15 ans/adultes)  
au dojo avec **Ahmed**

Mercredi 18h30 à 20h30



Licence  
obligatoire

### Judo

au dojo avec **Stéphane**  
*\*visa du professeur obligatoire*

#### Les mercredis à Queyrac( salle des fêtes)

18h15 à 19h15 : 6 à 8\* ans inclus  
19h15 à 20h15 : 9\* ans et +, adultes

#### Les vendredis à Soulac

17h45 à 18h45 : de 4 \* à 10 ans inclus  
18h45 à 20h30 : à partir de 7 ans \*(confirmés) et adultes

### Taïso

Vendredi 18h45 à 19h15 : (+ 12ans) et adultes



## sections musicales et artistiques...



### Piano

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

au CMCS avec **Michel**

Lundi à partir de 14h30  
Mardi à partir de 16h30

(sur planning, nous consulter)

### Peinture sur bois au CMCS avec **Michèle**

**EN ATTENTE**

Chaque adhérent devra apporter son propre matériel.



### Dessin / Peinture (adultes) au CMCS avec **Gauthier**

Lundi  
15h à 17h30

17h30 à 20h

*\* Chaque adhérent devra apporter son propre matériel.*



### Peinture sur soie au CMCS avec **Josette**

Mercredi et jeudi  
14h à 17h

*\* Chaque adhérent devra apporter son propre matériel.*



# sections sportives...

## Basket Ball

au gymnase  
avec Sandrine



Baby : 2014 à 2017 / U9 : 2012 et 2013  
U11 : 2010 et 2011 / U13 : 2008 et 2009  
U15 : 2006 et 2007 / U17 : 2003-2004-2005  
U20 : 2001 et 2002 / Séniors : avant

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

## Danse

EN ATTENTE



## Badminton

(à partir de 13 ans)

au gymnase  
avec Thierry

Mardi 19h15 à 22h15  
Jeudi 18h30 à 21h30

## Musculation

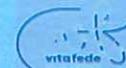
Salle de musculation au complexe sportif  
avec Sébastien



Lundi	8h30 à 11h30	17h à 20h
Mardi	8h30 à 11h30	18h15 à 20h15
Mercredi	8h30 à 11h30	17h à 20h
Jeudi	8h30 à 11h30	18h15 à 20h15
Vendredi	9h30 à 13h30	17h à 20h

## Gym adultes

Au Dojo avec Célia



Gymnastique  
Volontaire  
Soulac Sport Culture



Mardi 15h30 à 16h15 Renforcement musculaire  
16h15 à 17h Zumba  
Mercredi 15h à 15h30 HIIT  
15h30 à 16h15 Pilates stretching  
Jeudi 11h à 12h Renforcement musculaire  
12h15 à 13h15 Balance stretching

Licence  
obligatoire



Gym Enfants  
avec Sandra et Célia  
au dojo



Gymnastique  
Volontaire  
Soulac Sport Culture

Lundi 16h30 à 17h30 Gym pitchoune 3-5 ans avec Sandra  
17h40 à 18h40 Gym acrobatique 6-8 ans avec Sandra (gymnase)  
Mercredi 14h à 14h45 Zumba kid à partir de 9 ans avec Célia

Pour les enfants scolarisés à l'école primaire de Soulac, il existe l'Ecole multisports. Renseignez vous au CMCS.

## Yoga

au CMCS ou au DOJO



Mardi 18h30 à 19h30 au CMCS

Vendredi 12h30 à 13h30 au Dojo