

# TARIFS

L'adhésion est payable à l'inscription pour accéder aux activités :

- 42.60 € pour les + 6ans

- 21.50 € pour les - 6ans

Les activités de la liste du tableau ci-dessous implique le paiement d'un abonnement en + de l'adhésion (voir avec le secrétariat pour la mensualisation)

**Moyens de paiement acceptés : CB/espèces/chèque/ANCV (chèque vacances et coupon sports)**

| Sections...                   | Abonnement <u>annuel</u><br>(en + de l'adhésion)<br>au comptant   | Abonnement<br><u>Mensuel</u> | Licences<br>OBLIGATOIRE   |
|-------------------------------|---|------------------------------|---|
| *Badminton                    | 26.55 €   |                              |   |
| *Basket                       | 39.60 €   | 4.40 €                       |   |
| Dessin/Peinture               | 153 €   | 17 €                         |   |
| *Entretien<br>Remise en forme | 136.80 €  | 15.20 €                      |   |
| Eveil corporel<br>Accro gym   | 91.65 €   | 10.18 €                      |   |
| *Judo / Jujitsu               | Eveil judo 4/5ans : 54.50 €<br>+6 ans/adulte (1 <sup>er</sup> judoka) : 73.40 €<br>+6ans/adulte (2 <sup>ème</sup> judoka) : 68.10 € | 6.05 €<br>8.15 €<br>7.57 €   | Nés 2018 et après : 21€<br>Nés avant 2018 : 41 €<br>(ordre JPM) |
| *Karaté - Self-défense        | 63.35 €   | 7.04 €                       | 37 € (ordre SSC)  |
| *Musculation                  | 82.70 €   | 8.27 €                       |   |
| Peinture sur soie             | 27.55 €   |                              |   |
| Street Dance                  | 129.10 €  | 14.34 €                      |   |

|                |              |  |  |
|----------------|--------------|--|--|
| *Sports Plus   | 22 €         |  |  |
| Ticket culture | 5 € / ticket |  |  |
| *Ticket sport  | 5 € / ticket |  |  |

**\* Pour toutes activités sportives , un certificat médical est obligatoire.**



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

### Programme 2022-2023

#### Renseignements et Inscriptions

5, rue R.P. Brottier  
33780 Soulac-sur-Mer

05 56 09 82 99

[e.beitz@mairie-soulac.fr](mailto:e.beitz@mairie-soulac.fr)

[l.stocker@mairie-soulac.fr](mailto:l.stocker@mairie-soulac.fr)

du lundi au jeudi  
de 9h à 12h et 14h 17h  
le vendredi de 9h à 12h (fermé l'après-midi)

*Inscrivez -vous tout au long de l'année !*

# ACTIVITES adultes

## ENTRETIEN ET REMISE EN FORME

au dojo/gymnase ou en extérieur avec Célia

|          |               |   |
|----------|---------------|---|
| Lundi    | 9h à 11h      | Marche nordique en extérieur              |
|          | 18h30 à 19h30 | Circuit training extérieur ou gymnase     |
| Mardi    | 18h à 20h     | Renforcement musculaire + Pilates au dojo |
| Mercredi | 17h à 17h30   | Hiit au dojo                              |
|          | 17h30 à 18h30 | Pilates au dojo                           |
| Vendredi | 9h à 11h      | Pump + balance au dojo                    |

## MUSCULATION

( + 16 ans)

Salle de musculation au complexe sportif avec Franck

|          |              |           |
|----------|--------------|-----------|
| Lundi    | 8h45 à 13h30 | 17h à 20h |
| Mardi    | 8h45 à 13h30 | 17h à 20h |
| Mercredi | fermé        | 17h à 20h |
| Jeudi    | 8h45 à 13h30 | 17h à 20h |
| Vendredi | 8h45 à 13h30 | 17h à 20h |

## SCRABBLE

au CMCS

avec Anne et Marie-Christine

Mardi  
14h30 à 16h30

au dojo  
avec Ahmed

*Licence obligatoire*

## SELF/DEFENSE

Mercredi  
18h45 à 20h45

## KARATE

Lundi 19h45 à 21h15  
Jeudi 19h30 à 21h

## THEATRE

à l'église  
du Jeune Soulac avec Sylvie

Mardi : niveau 3 (lycée et adultes)  
19h30 à 20h30

# Modalités d'inscription

Pour avoir accès aux activités du CMCS, vous devez être inscrit et à jour des paiements auprès du secrétariat du CMCS

### Comment dois-je faire ?

Je me procure le dossier d'inscription complet pour 2022/2023 : au CMCS ou le télécharger sur le site de Mairie de Soulac-sur-Mer : <https://www.mairie-soulac.fr/activites/centre-municipal-sportif/>

Dans le dossier complet, il me faut :

- La fiche d'inscription
- Le règlement intérieur
- L'autorisation /décharge parentale (pour les mineurs)
- Le mandat de prélèvement (uniquement pour les abonnements mensuels, joindre un RIB)
- Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport choisi de moins de 2 mois (pour les activités sportives) ou QS et l'attestation sur l'honneur pour les publics concernés (voir règlement intérieur).

# Formules proposées

### Je choisis ma formule (voir règlement intérieur) ?

Tous les paiements se font auprès du CMCS

### 3 formules au choix :

**1<sup>ère</sup> formule:** au comptant (paiement de l'adhésion + abonnement annuel)

- \* carte bancaire
- \* chèque bancaire (ordre REGIE CMCS)
- \* espèces
- \* chèques vacances et coupons sport (ANCV)

**2<sup>ème</sup> formule :** paiement de l'adhésion +1<sup>ère</sup> mensualité abonnement à l'inscription et ensuite prélèvements mensuels

- \* carte bancaire
- \* chèque bancaire (ordre REGIE CMCS)
- \* espèces
- \* pour les prélèvements (RIB obligatoire à fournir)

**3<sup>ème</sup> formule :** au ticket sports et/ou culture (vendu à l'unité/ticket nominatif)

- \* carte bancaire
- \* chèque bancaire (ordre REGIE CMCS)
- \* espèces
- \* chèques vacances et coupons sport (ANCV)

**Inscription définitive qu'à la réception du dossier complet par le CMCS**

TARIFS AU DOS

# ACTIVITES adultes



**CMCS**  
5 rue RP Brottier  
(à côté Palais des Congrès)  
33780 SOULAC



**THEATRE  
DU JEUNE SOULAC**  
Passage du Jeune Soulac  
33780 SOULAC



**SALLE DE MUSCULATION**  
Rue Olivier Guinet  
(face à la gendarmerie)  
33780 SOULAC



**DOJO**  
Rue Olivier Guinet  
(face à la gendarmerie)  
33780 SOULAC




**GYMNASE**  
Rue Olivier Guinet  
(face à la gendarmerie)  
33780 SOULAC

## COVID 19

Les activités du CMCS sont soumises à la doctrine sanitaire de l'accueil des équipements ERP, selon les règles applicables aux ERP type X, L ou PA relative à la COVID-19 en vigueur tout au long de la saison 2022/2023.

Les protocoles et les mesures sanitaires applicables seront affichés sur chaque site (gymnase, dojo, salle de musculation, église du Jeune Soulac et au CMCS). Toutes ces informations seront également applicables sur le site de la mairie de Soulac-sur-Mer :

 <https://www.mairie-soulac.fr/activites/centre-municipal-sportif/>

 @ville\_de\_soulac

 @villedesoulac

**BADMINTON**  
au gymnase avec Julie  
Mardi 19h15 à 21h15  
Jeudi 18h30 à 20h30

**JUDO**  
au dojo avec Stéphane  
*Licence obligatoire*  
Vendredi 18h45 à 20h30

**ESPAGNOL**  
au CMCS  
avec Xavier  
Vendredi  
14h à 16h30

**BASKET BALL**  
au gymnase  
avec Sandrine  
Vendredi  
20h30 à 22h30 adultes  
(nés en 2004 et avant)  
*Si compétition :*  
Demandez nous votre licence

**DESSIN  
PEINTURE**  
au CMCS  
avec Gauthier  
Places limitées  
Lundi  
15h à 17h30  
1er groupe  
17h30 à 20h  
2ème groupe

**TAÏSO**  
au dojo  
avec Stéphane  
*Licence obligatoire*  
Vendredi 18h45 à 19h30

**PEINTURE SUR SOIE**  
au CMCS  
avec Josette  
Mercredi et Jeudi  
14h à 17h

**GENEALOGIE**  
au CMCS  
avec Maryse et Christian  
Mercredi  
17h15 à 20h

# ACTIVITES enfants

## BASKET BALL

au gymnase  
avec Sandrine

**Mardi**

17h à 18h maternelle (moyenne/grande section) et primaire (CP/CE1/CE2)  
18h à 19h primaire (CM1/CM2) et collège (6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup>)

**Mercredi**

18h à 20h collège (6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup>/4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup>) et lycée

**Vendredi**

20h30 à 22h30 lycée

*si compétition :*  
demander nous votre licence

## STREET DANCE

au dojo avec Sandra  
Places limitées

**Lundi**

16h30 à 17h30  
primaire à partir de 7 ans  
(CE1 au CM2 inclus)  
17h30 à 18h30  
11 ans et +

## ACCRO GYM

au dojo avec Sandra  
Places limitées

**Mercredi**

10h15 à 11h15  
(Primaire)

au dojo  
avec Ahmed

Licence obligatoire

## KARATE (+7ans)

**Lundi**

18h45 à 19h45

**Jeudi**

18h30 à 19h30

## SELF/DEFENSE

(15/17 ans)

**Mercredi**

18h45 à 20h45

## BADMINTON

(+13 ans)

au gymnase avec Julie

**Mardi 19h15 à 21h15**

**Jeudi 18h30 à 20h30**

## EVEIL CORPOREL

au dojo avec Sandra  
Places limitées

**Mercredi**

9h30 à 10h15  
(à partir de 4 ans  
nés en 2018)

**Maternelle**

(moyenne et grande section)

## MUSCULATION

Salle de musculation au complexe sportif  
(+ 16 ans)  
Avec Franck

**Du lundi au vendredi**

8h45-13h30 et 17h- 20h  
fermé le mercredi matin

## JUDO

au dojo avec Stéphane

Licence obligatoire  
vendredi

**17h45 à 18h40 : JUDO**

4 ans\* à 6 ans pour débutants  
(\*visa du professeur obligatoire)

**18h45 à 20h30 : JUDO/JUJITSU**  
+ 6ans

## THEATRE

à l'église du Jeune Soulac avec Sylvie  
Places limitées

**Mardi : niveau 2**

**CM2 confirmé et collège**  
18h30 à 19h30

**Mercredi : niveau 1**

**CP au CM2**  
18h30 à 19h30

## SPORTS PLUS

Places limitées

Enfants scolarisés à l'école primaire de Soulac  
avec Sylvie et Julie

Prise en charge dès la sortie de l'école  
**Mardi 16h05 à 17h45 CP, CE1 et CE2**  
**Jeudi 16h05 à 17h45 CM1 et CM2**

## TAÏSO

au dojo  
avec Stéphane  
Licence obligatoire

**vendredi**

**18h45 à 19h30 : TAÏSO**  
+ 6ans