

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)

CHOISISSEZ VOTRE ABONNEMENT SOIT ANNUEL OU MENSUEL

Sections...	Abonnement <u>annuel</u> (en + de l'adhésion) au comptant	Abonnement <u>Mensuel</u>	Licences OBLIGATOIRE
*Badminton	26.55 €		
*Basket	39.60 €	4.40 €	
Dessin/Peinture	153 €	17 €	
*Entretien Remise en forme	136.80 €	15.20 €	
Eveil corporel Accro gym	91.65 €	10.18 €	
*Judo / Jujitsu	Eveil judo 4/5ans : 54.50 € +6 ans/adulte (1 ^{er} judoka) : 73.40 € +6ans/adulte (2 ^{eme} judoka) : 68.10 €	6.05 € 8.15 € 7.57 €	Nés 2018 et après : 21€ Nés avant 2018 : 41 € (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 €	

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

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



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
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

Avec Julie à compter du lundi 21 novembre

Lundi au gymnase	18h à 19h	Circuit training
	19h à 20h	Pilates
Mardi au CMCS	10h à 11h30	Marche nordique (extérieur, si pluie = annulé)
Mercredi au CMCS	19h à 20h	Renforcement musculaire
Jeudi au CMCS	10h à 11h	Gym douce
	11h à 11h30	Stretching
Vendredi au CMCS	17h à 17h30	Hiit
	17h30 à 18h30	Pilates

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

au dojo avec Ahmed

Licence obligatoire

SELF/DEFENSE

Mercredi
18h45 à 20h45

KARATE

Lundi 19h45 à 21h15
Jeudi 19h30 à 21h

SCRABBLE

au CMCS
avec Anne et Marie-Christine
Mardi de 14h30 à 16h30

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^{ère} formule: au comptant (paiement de l'adhésion + abonnement annuel)

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

2^{ème} formule : paiement de l'adhésion +1^{ère} 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^{ème} 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

**DESSIN
PEINTURE**
au CMCS
avec Garth
Place des
Lundi

COMPLET

15h à 17h30
1er groupe

17h30 à 20h
2ème groupe

CONVERSATION ANGLAISE
au CMCS
avec Allen

Judi 17h30 à 18h30 (3ème et débutant)
Judi 18h30 à 19h30 (confirmé /avancé)

ESPAGNOL
au CMCS
avec Xavier

Vendredi
14h à 16h30

GENEALOGIE
au CMCS
avec Maryse et Christian

Mercredi
17h15 à 20h

BASKET BALL
au gymnase
avec Sandrine

Vendredi
20h30 à 22h30 adultes
(nés en 2004 et avant)

Si compétition :
Demandez nous votre licence

PEINTURE SUR SOIE
au CMCS
avec Josette

Mercredi et Jeudi
14h à 17h

BADMINTON
au gymnase avec Julie

Mardi 19h15 à 21h15
Judi 18h30 à 20h30

JUDO
au dojo avec Stéphane

Licence obligatoire
Vendredi 18h45 à 20h30

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

ACTIVITES enfants

CONVERSATION ANGLAISE

au CMCS
avec Allen

Judi 17h30 à 18h30
Pour les 3ème

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

BASKET BALL

au gymnase
avec Sandrine

Mardi

17h à 18h maternelle (moyenne/grande section) et primaire (CP/CE1/CE2)

18h à 19h primaire (CE1/CE2) et collège (6^{ème}/5^{ème})

Mercredi

18h à 20h collège (6^{ème}/5^{ème}/4^{ème}) et lycée

Vendredi

20h30 à 22h30 lycée

si compétition :

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)

ACCRO GYM

au dojo avec Sandra
Places limitées

Mercredi
10h15 à 11h15
(primaire)

TAÏSO

au dojo
avec Stéphane
Licence obligatoire

vendredi
18h45 à 19h30 : TAÏSO
+ 6ans

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

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

STREET DANCE

au dojo avec Sandra
Places limitées

Lundi
16h30 à 17h30
primaire à partir de 5 ans
(CE1 au CE2 inclus)
à 18h30
11 ans et +

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 **COMPLET**
Jeudi 16h05 à 17h45 CM1 et CM2

BADMINTON

(+13 ans)

au gymnase avec Julie

Mardi 19h15 à 21h15
Jeudi 18h30 à 20h30

MUSCULATION

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

Du lundi au vendredi
8h45-13h30 et 17h- 20h
fermé le mercredi matin