

# 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 <sup>er</sup> judoka) : 73.40 € +6ans/adulte (2 <sup>eme</sup> 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](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

Avec Julie à compter du mardi 29 novembre 2022

Lundi au gymnase	18h à 19h	Circuit training
	19h à 20h	Pilates
Mardi au CMCS	9h30 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  
18h30 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<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



**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

## ACTIVITES adultes

**DESSIN  
PEINTURE**  
au CMCS  
avec Gauthier  
Places limitées

Lundi

15h à 17h30  
17h30 à 20h  
2ème groupe

**COMPLET**

**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

Mardi  
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 / collège  
18h30 à 19h30  
**COMPLET**  
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<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup>)

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

Vendredi  
20h30 à 22h30 lycée

*si compétition : demander nous votre licence*

## EVEIL CORPOREL

au dojo avec Sandra  
Places limitées

Mercredi  
9h30 à 10h15

(à partir de 4 ans)  
maternelle  
(moyenne et grande section)  
**COMPLET**

## ACCRO GYM

au dojo avec Sandra  
Places limitées

Mercredi  
10h15 à 11h15  
primaire)  
**COMPLET**

## 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 +  
**COMPLET**

## 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