

Saison 2023 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MUSCULATION (+16 ans)	MUSCULATION (+16 ans)	MUSCULATION (+16 ans)	MUSCULATION (+16 ans)	MUSCULATION (+16 ans)
8h45-13h30 / 17h-20h	8h45-13h30 / 17h-20h	17h-20h	8h45-13h30 / 17h-20h	8h45-13h30 / 17h-20h
DESSIN/PEINTURE *	REMISE EN FORME (+16ans)	GYM PITCHOUNE	REMISE EN FORME (+16ans)	REMISE EN FORME (+16ans)
15h-17h30 : 1 ^{er} groupe 17h30-20h : 2 ^{ème} groupe	12h30-13h15 cuisses-abdos-fessiers	9h30-10h15 : MS, GS et CP	9h30-11h : marche nordique RDV CMCS en extérieur (si pluie annulé)	9h30-10h30 : pilate débutant 10h30-11h30 : gym posturale
REMISE EN FORME (+16ans)	SCRABBLE *	ACCRO GYM	PEINTURE SUR SOIE *	ESPAGNOL*
17h30-18h30 Circuit training 18h30-19h30 Pilate confirmé	14h30-16h30	10h15-11h15 : CP au CM2	14h-17h	14h-15h : débutant 1 ^{er} groupe 15h-16h30 : confirmé 2 ^{ème} groupe
JUDO	BASKET	PEINTURE SUR SOIE*	SPORTS PLUS	BASKET *
17h-17h45 : 6ans à 13 ans inclus 17h45-18h45 : 14 ans et +	17h-18h : GS, MS,CP, CE1 et CE2 18h-19h : CM1, CM2,6 ^{ème} et 5 ^{ème}	14h-17h (adultes)	16h05-18h : primaire	20h30-22h30 : lycée et adultes
KARATE	BADMINTON	GENEALOGIE*	CONVERSATION ANGLAISE*	
18h45-19h45 : 7 à 13 ans inclus 19h45-21h15 : 14 ans et +	19h15-21h15 (+13 ans et adultes)	17h15-20h (adultes)	17h30-18h30 : débutant 1 ^{er} groupe 18h30-19h30 : confirmé 2 ^{ème} groupe	
	DANSE	REMISE EN FORME (+16ans)	REMISE EN FORME (+16ans)	
	17h-18h : primaire (sauf CP) 18h-19h : collègue 19h-20h : lycée et adultes	15h30-16h30 : Renforcement musculaire 16h30-17h30 : Stretching	18h-18h45 Circuit training 18h45-19h30 Pilate confirmé	
	THEATRE	BASKET	KARATE	
	17h30-18h30 : CP au CM2 débutant 18h30-19h30 : lycée + adulte	18h-20h : 4 ^{ème} , 3 ^{ème} et lycée	18h30-19h30 : 7 à 13 ans inclus 19h30-21h : 14 ans et +	
		SELF-DEFENSE		
		18h30-20h30 : 15 ans et +		
		THEATRE		
		18h30-19h30 : CM2 confirmé et collègue		

Légende
À la salle de musculation
À l'église du Jeune Soulac
Au dojo
Au gymnase
Au CMCS
*UNIQUEMENT ADULTES

Le CMCS se réserve le droit de modifier cette programmation

Modalités d'inscription : Comment dois-je faire ?

Je me procure le dossier d'inscription pour 2023/2024
au CMCS ou je le télécharge sur le site de la

Mairie de Soulac-sur-Mer :

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

- ◇ la fiche d'inscription
- ◇ le règlement intérieur
- ◇ l'autorisation et décharge parentale (*pour les mineurs*)
- ◇ le mandat de prélèvement bancaire (*pour les abonnements mensuels + RIB*)
- ◇ le certificat médical en fonction de votre situation

**Quand le dossier est COMPLET, daté et signé,
je me présente au secrétariat du CMCS**

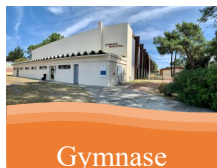
Je choisis ma formule

Tous les paiements se font auprès du CMCS.

- ◇ au comptant à l'inscription (adhésion + abonnement annuel)
- ◇ par prélèvements mensuels (adhésion + mensualité de l'abonnement chaque mois)
- ◇ au tickets sport et/ou tickets culture



Dojo



Gymnase



Salle de Musculation



CMCS



Eglise Jeune Soulac

TARIFS 2023 2024

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

42,60 € pour les +6ans et adultes
21,50 € pour les - 6ans

Les activités de la liste du tableau ci-dessous implique le paiement d'un abonnement en + de l'adhésion.

Choisissez votre formule :

Sections...	Tarif abonnement annuel	Tarif abonnement mensuel (10 mois)
Accro Gym	93,50 €	9,35€
Badminton	27 €	
Basket	40 €	
Danse	131,80 €	13,18 €
Dessin/Peinture	156 €	15,60 €
Gym Pitchoune	93,50 €	9,35€
Judo Jujitsu (+41 € licence SSC)	1^{er} + 6ans : 74,40 € 2^{ème} +6ans : 69,10€	7,44 € 6,91 €
Karaté Self-Défense (+37 € licence SSC)	64,60 €	6,46 €
Musculation	84,35 €	8,43 €
Peinture sur soie	28,10 €	
Remise en forme	138,80 €	13,88 €

Sports Plus	22 €
Ticket culture	5€/ticket (limité à 2 tickets pour la saison 2023/2024)
Ticket sport	5€/ticket

Modes de règlement acceptés
numéraire, CB, ANCV ou prélèvement bancaire

CMCS 2023 2024

Centre Municipal Culturel et Sportif

Inscrivez-vous tout au long de l'année !



Renseignements et inscriptions

5 rue RP Brottier
33780 Soulac-sur-Mer

05.56.09.82.99

e.beitz@mairie-soulac.fr
l.stocker@mairie-soulac.fr

Secrétariat du lundi au jeudi
de 9h à 12h et de 14h à 17h
et le vendredi de 9h à 12h