

# 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 <sup>er</sup> groupe <b>COMPLET</b> 17h30-20h : 2 <sup>ème</sup> groupe	12h30-13h15 cuisses-abdos-fessiers	9h30-10h15 : MS, GS et CP	9h30-11h : marche nordique <b>RDV CMCS en extérieur (si pluie annulé)</b>	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 <sup>er</sup> groupe 15h-16h30 : confirmé 2 <sup>ème</sup> groupe
JUDO	BASKET	PEINTURE SUR SOIE*	SPORTS PLUS	BASKET *
17h-17h45 : 4-6 ans inclus 17h45-18h45 : 7 ans et +	17h-18h : <b>COMPLET</b> 18h-19h : <b>COMPLET</b>	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 <sup>er</sup> groupe 18h30-19h30 : confirmé 2 <sup>ème</sup> groupe	
	DANSE	REMISE EN FORME (+16ans)	REMISE EN FORME (+16ans)	
	17h-18h : primaire (sauf CP) 18h-19h : collège 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 : <b>COMPLET</b>	18h30-19h30 : 7 à 13 ans inclus 19h30-21h : 14 ans et +	
		SELF-DEFENSE		
		18h30-20h30 : 15 ans et +		
		THEATRE		
		18h30-19h30 : <b>COMPLET</b>		

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

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**

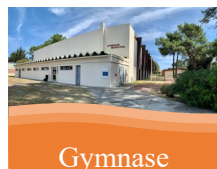
## Je choisis ma formule

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	<b>93,50 €</b>	9,35€
Badminton	<b>27 €</b>	
Basket		
Danse	<b>131,80 €</b>	13,18 €
Dessin/Peinture	<b>156 €</b>	15,60 €
Gym Pitchoune	<b>93,50 €</b>	9,35€
Judo Jujitsu (+41 € licence SSC)	<b>- 6 ans : 55,50 €</b>	
	<b>1<sup>er</sup> + 6ans : 74,40 €</b>	7,44 €
	<b>2<sup>ème</sup> +6ans : 69,10€</b>	6,91 €
Karaté Self-Défense (+37 € licence SSC)	<b>64,60 €</b>	6,46 €
Musculation	<b>84,35 €</b>	8,43 €
Peinture sur soie	<b>28,10 €</b>	
Remise en forme	<b>138,80 €</b>	13,88 €

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

### 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**