

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* COMPLET	REMISE EN FORME (+16ans)	GYM PITCHOUNE COMPLET	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 (si pluie annulé)	9h30-10h30 : pilates débutant 10h30-11h30 : gym posturale
JUDO	SCRABBLE *	ACCRO GYM COMPLET	PEINTURE SUR SOIE *	ESPAGNOL*
17h-17h45 : 4-6 ans inclus 17h45-18h45 : 7 ans et +	14h30-16h30	10h15-11h15 : CP au CM2	14h-17h	14h-15h : débutant 1 ^{er} groupe 15h-16h30 : confirmé 2 ^{ème} groupe
REMISE EN FORME (+16ans)	BASKET COMPLET	PEINTURE SUR SOIE*	SPORTS PLUS COMPLET	BASKET *
17h30-18h30 Circuit training 18h30-19h30 Pilates	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 COMPLET	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 Pilates	
	THEATRE COMPLET	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 COMPLET		
		18h30-19h30 : CM2 confirmés 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
(ou j'envoie le dossier par mail ou courrier
pour validation et enregistrement avant d'appeler le
CMCS 05.56.09.82.99
pour un paiement à distance en CB*)**

Je choisis ma formule

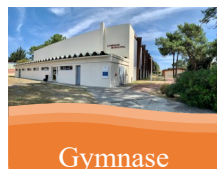
Tous les paiements se font auprès du CMCS.

- ◇ 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

* à compter de début de 2024



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	- 6 ans : 55,50 €	
	1 ^{er} + 6ans : 74,40 €	7,44 €
	2 ^{ème} +6ans : 69,10€	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, prélèvement bancaire

Nouveau *: paiement à distance en CB par téléphone

à compter de début 2024



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

Imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique