

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MUSCULATION (+16 ans) 8h45-13h30 / 17h-20h	MUSCULATION (+16 ans) 8h45-13h30 / 17h-20h	MUSCULATION (+16 ans) 17h-20h	MUSCULATION (+16 ans) 8h45-13h30 / 17h-20h	MUSCULATION (+16 ans) 8h45-13h30 / 17h-20h
REMISE EN FORME (+16ans) 9h15-10h30 : body-art	REMISE EN FORME (+16ans) 12h30-13h15 cuisses-abdos-fessiers	GYM PITCHOUNE –COMPLET 9h30-10h15 : MS, GS et CP	REMISE EN FORME (+16ans) 9h30-11h : marche nordique <i>(si pluie annulé) lieu RDV par SMS</i>	REMISE EN FORME (+16ans) 9h30-10h30 : pilates 10h30-11h30 : gym posturale
 DESSIN/PEINTURE* 15h-17h30 : 1 ^{er} groupe 17h30-20h : 2 ^{ème} groupe	SCRABBLE * 14h30-16h30	ACCRO GYM –COMPLET 10h15-11h15 : CP au CM2	PEINTURE SUR SOIE * 14h-17h	ESPAGNOL* 14h-15h : débutant 15h-16h30 : confirmé
	REMISE EN FORME (+16ans) 15h45-16h45 atelier chorégraphique	PEINTURE SUR SOIE* 14h-17h (adultes)	 SPORTS + 16h05-18h : primaire	
REMISE EN FORME (+16ans) 18h-18h45 : cardio 18h45-19h30 : pilates	 BASKET 17h-18h : GS,CP,Ce1 et Ce2 18h-19h15 : Cm1, Cm2 et 6ème	GENEALOGIE* 17h15-20h (adultes)	CONVERSATION ANGLAISE 17h30-19h	
KARATE 18h45-19h45 : 7 à 13 ans inclus 19h45-21h15 : 14 ans et +	DANSE –COMPLET 16h45-17h45 : primaire (sauf CP) 17h45-18h45 : collège	REMISE EN FORME (+16ans) 15h30-16h15 : Renforcement musculaire 16h15-17h : Stretching	REMISE EN FORME (+16ans) 18h-18h45 cardio 18h45-19h30 body-zen	
	 THEATRE 17h30-18h30 : CP au CM2 débutant 18h30-19h30 : lycée + adulte	 BASKET 18h-20h : 5 ^{ème} , 4 ^{ème} et 3 ^{ème}	KARATE 18h30-19h30 : 7 à 13 ans inclus 19h30-21h : 14 ans et +	
	BADMINTON 19h15-21h15 (+13 ans et adultes)	SELF-DEFENSE 18h30-20h30 : 15 ans et +	BASKET 19h30-21h30 : lycée et adultes	
		 THEATRE 18h30-19h30 : CP au CM2 confirmés et collègue		

 **Places limitées**

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

2024 2025

Modalités d'inscription : Comment dois-je faire ?

Je me procure le dossier d'inscription pour 2024/2025
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 QS ou certificat médical (*voir activité sportive infos*)

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

◇ ou j'envoie le dossier par mail
**pour validation avant que le secrétariat du CMCS me
contacte pour un paiement à distance en CB (délai de 48h)**

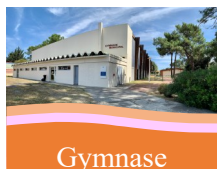
Je choisis ma formule

Tous les paiements se font auprès du CMCS.

- ◇ au comptant à l'inscription (adhésion + abonnement
annuel)
- ◇ par prélèvements mensuels (adhésion + mensualité
de l'abonnement du mois en cours)
- ◇ au ticket sport (non valable juillet/août) et/ou ticket
culture



Dojo



Gymnase



Salle de Musculation



CMCS



Eglise Jeune Soulac

TARIFS 2024 2025

L'adhésion est payable à l'inscription pour accéder aux activités :
42.60 € pour les + 6ans (38,90 € 2^{ème} carte, 37,40 € la 3^{ème} carte)

21.50 € pour les - 6ans (18,75 € la 2^{ème} carte)

Les activités de la liste du tableau ci-dessous implique

le paiement d'un abonnement en + de l'adhésion

Choisissez votre formule :

Sections...	abonnement annuel	abonnement mensuel (10 mois)
Aéro-Gym Eveil Corporel	95 €	9,50 €
Badminton	28 €	
Basket	40 €	
Danse (street dance)	135 €	13,50 €
Dessin/Peinture	156 €	15,60 €
Karaté/Self (+37 € licence SSC)	66 €	6,60 €
Musculation	86 €	8,60 €
Peinture sur soie	29 €	
Remise en forme	141 €	14,10 €
Sports +	22 € 19 € pour le 2 ^{ème} enfant	
Ticket sport	5€/ticket (non valable juillet/août)	
Ticket culture	5€/ticket (limité à 2 tickets pour la saison 2024/2025)	

Modes de règlement acceptés

numéraire, CB, ANCV, prélèvement bancaire

paiement à distance en CB par téléphone



CMCS 2024 2025

Centre Municipal Culturel et Sportif

Inscrivez-vous tout au long de l'année !
de septembre 2024 à Juin 2025



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