

## TOUS PUBLICS

Pour pratiquer en autonomie, en famille ou entre amis :



PARCOURS URBAIN



PARCOURS SANTÉ  
DU POU MON VERT



LES RANDONNÉES  
AU DÉPART DE  
SAINT-ANDRÉ

AVEC LA MAISON SPORT-SANTÉ



« PARCOURS SPORT-SANTÉ »  
INDIVIDUALISÉ

Il s'adresse aux personnes  
désirant pratiquer une  
activité physique adaptée

à leur état de santé et à leur condition  
physique :

- Bilan de forme
- Programme personnalisé
- Suivi régulier d'un éducateur sportif.

GRATUIT

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES  
PERSONNALISÉES

Séances en petit effectif, adaptées à vos  
capacités et votre santé.

30€ la carte de 10 séances



## MODALITÉS

ACCUEIL  
À LA MAISON SPORT-SANTÉ

103 Quai de la Banquière  
T. 04 93 27 71 50

DU LUNDI AU VENDREDI  
8H30 À 12H OU SUR RENDEZ-VOUS

POUR LES ENFANTS :

Préinscription à partir du 26 août  
sur le portail famille :

[portailenfance-svdb.ciril.net](http://portailenfance-svdb.ciril.net)

ou à la Maison Sport-Santé

POUR LES ADULTES / SENIORS :

Retrait des dossiers et inscriptions  
à partir du 22 août.

DÉBUT DES COURS : 9 SEPTEMBRE

DOSSIERS D'INSCRIPTIONS EN  
TÉLÉCHARGEMENT SUR LE SITE DE LA  
COMMUNE : [www.sadlr.fr](http://www.sadlr.fr)

Tout dossier incomplet ne pourra être  
enregistré

INSCRIPTIONS DANS LA LIMITE DES  
PLACES DISPONIBLES

Les cours se dérouleront dans la salle  
polyvalente du Babi Club

TARIF PAR PÉRIODE : Septembre à décembre /  
Janvier à mars / Avril à juin  
Pas de cours durant les vacances scolaires

ORGANISÉES PAR LE SIVOM VAL DE BANQUIÈRE  
EN PARTENARIAT AVEC LA COMMUNE  
DE SAINT-ANDRÉ DE LA ROCHE

# LES ACTIVITÉS SPORTIVES

À SAINT-ANDRÉ DE LA ROCHE



PROGRAMME

2024  
2025

20  
ANNÉE  
DE JEUX  
24



Sivom  
Val de Banquière

# ENFANTS

## • ÉVEIL SPORT

Découverte d'activités motrices diverses:  
Parcours Baby-gym, jeux, expression corporelle, manipulation petit matériel.

3 ANS (2021) : Mercredi de 9 h à 9 h 45  
4 ANS (2020) : Mercredi de 10 h à 10 h 45  
5 ANS (2019) : Mercredi de 11 h à 12 h

## • GYM-CIRQUE

6/7 ANS (2018-2017) **CP-CE1** :  
Mercredi 13 h 30 à 15 h  
8/11 ANS (2016-2013) **CE2-CM2** :  
Mardi 17 h à 18 h 30

## • INI-SPORT

Initiation à plusieurs activités sportives  
(sports collectifs, cirque, tir à l'arc, trottinette, ...)  
6/7 ANS (2018-2017) **CP-CE1**  
8/11 ANS (2016-2013) **CE2-CM2**  
Mercredi de 15 h30 à 17 h

LIEU : directement sur le lieu d'activité en fonction de la période (salle polyvalente, cours d'écoles...)  
*Programme annuel disponible au secrétariat*

**TARIFS** : à partir de 70 € par an en fonction du quotient familial



# ADULTES

À PARTIR DE 16 ANS

## FORFAIT FITNESS

### LUNDI

#### PILATES

de 17 h 30 à 18 h 30

#### CIRCUIT TRAINING

de 18 h 30 à 19 h 30

### MERCREDI

#### CUISSES ABDOS FESSIERS

de 17 h 30 à 18 h 30

#### STRETCHING

de 18 h 30 à 18 h 45

#### BODY SCULPT

de 18 h 45 à 19 h 30

**TARIFS** : à partir de 55 € par période selon les revenus



# SENIORS (PLUS DE 60 ANS)

## • FORFAIT GYM SENIORS

**PILATES** : mardi de 14 h à 15 h (confirmé)  
ou mardi de 15 h à 16 h

**GYMNASTIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE** :  
vendredi de 10 h à 11 h (groupe 1)  
ou vendredi de 11 h à 12 h (groupe 2)

**TARIFS** : à partir de 50 € par période selon les revenus



## AVEC LA MAISON SPORT-SANTÉ

### • PROMENADE PÉDESTRE

Lundi après-midi (3 à 6 € la sortie)

### • ATELIERS ÉQUILIBRE / GYM DOUCE

Jeudi matin (Gratuit)

