

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

2025
2026



TOUS PUBLICS

Pour pratiquer en autonomie, en famille ou entre amis :

PARCOURS URBAIN, PARCOURS SANTÉ, 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

(reprise, maladie chronique ...)

- 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



ENFANTS

- BABY GYM

Découverte et exploration au travers d'un parcours ludique. Un temps de partage avec les parents

Enfants de 2023/2024/2025 (min. 9 mois)

SAMEDIS 9h30-10h15 / 10h30-11h15

TARIF : 90 € par an

- ÉVEIL SPORT

Découverte d'activités motrices diverses:

Parcours gymnique, jeux, expression corporelle, manipulation petit matériel.

3 ANS (2022) : Mercredi de 9h à 9h45

4 ANS (2021) : Mercredi de 10h à 10h45

5 ANS (2020) : Mercredi de 11h à 12h

- GYM-CIRQUE

6/7 ANS (2019-2018) **CP-CE1** :

Mercredi 13h30 à 15h

8/11 ANS (2017-2014) **CE2-CM2** :

Mardi 17h à 18h 30

- INI-SPORT

Initiation à plusieurs activités sportives

(sports collectifs, cirque, tir à l'arc, escrime, ...)

6/7 ANS (2019-2018) **CP-CE1**

8/11 ANS (2017-2014) **CE2-CM2**

Mercredi de 15h30 à 17h

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

Ce cours mêle respiration, concentration, contrôle du mouvement et postures pour renforcer les muscles profonds.

Travail par chaînes musculaires pour améliorer la force des muscles du dos et corriger la posture, améliorer la mobilité et la souplesse.

CIRCUIT TRAINING de 18 h 30 à 19 h 30

Méthode d'entraînement combinant cardio et renforcement musculaire, enchaînant plusieurs exercices avec peu de repos pour améliorer l'endurance, la force et brûler un maximum de calories.

MERCREDI

BODY SCULPT de 17 h 30 à 18 h 30

Cours dynamique mêlant cardio et renforcement pour tonifier tout le corps en musique. Accessible à tous les niveaux.

STRETCH & FLOW de 18 h 30 à 19 h 30

Un moment pour libérer les tensions, améliorer la souplesse, retrouver de l'aisance dans le mouvement. Enchaînement de postures et de mouvements doux pour étirer, mobiliser et mieux respirer.

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)

- **MARCHE NORDIQUE**

Vendredi après-midi (3 à 6 € la sortie)



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 27 août
sur le portail famille :
portailenfance-svdb.ciril.net

POUR LES ADULTES / SENIORS :

Retrait des dossiers et inscriptions
à partir du 27 août.

DÉBUT DES COURS : 11 SEPTEMBRE

DOSSIERS D'INSCRIPTIONS EN
TÉLÉCHARGEMENT SUR LE SITE DE LA
COMMUNE : 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