

SPORTS LOISIRS
SAISON 2022 2023

★ 1972-2022 ★



SPORTS LOISIRS

MULTISPORTS ADULTES - SENIORS

DU
1^{ER} SEPT 2022

AU
1^{ER} JUILLET 2023

LE ZAPPING SPORTIF !

Parce que le sport devrait avant tout être un jeu.

Venez découvrir une multitude d'activités sportives
et pratiquer en toute liberté, en fonction de vos préférences
et de vos disponibilités.

Si vous souhaitez pratiquer une activité spécifique, n'hésitez pas
à rejoindre l'une de nos 28 sections sportives.

TARIF : ENTRE 200€ ET 250€ SELON VOTRE RFR DIVISÉ PAR LE NOMBRE DE PART
RENSEIGNEMENTS : LIVIE 07 49 33 44 23 - SPL@SAMERIGNAC.FR

#LAFORCEDUNCLUB #SAM50ANS

WWW.SAMSPORTSLOISIRS.COM



PLANNING D'ACTIVITÉS

HORS PÉRIODES DE VACANCES SPORTIVES ET DE FERMETURES

L'INTENSITÉ DES COURS :



- 1 - Intensité Faible - accessible à tous
- 2 - Intensité Adaptable - accessible à tous
- 3 - Intensité Moyenne
- 4 - Haute Intensité

LUNDI

- 10h 11h : Circuit Training - Dojo D.C
- 11h 11h30 : Étirement - Dojo D.C
- 16h 17h : Gym Master - Dojo R.B
- 18h 18h30 : Intensive Training - Capeyron
- 18h30 19h : Xtrem Abdos - Capeyron
- 19h 20h : Zumba - Capeyron
- 19h 20h30 : Badminton - P. L
- 19h : Running - Stade R.B

L'ÉQUIPE :

Nos bénévoles

Maryse, assistante administrative
Dominique, marche nordique
Elisabeth, badminton
Olivier, remplaçant badminton
Patricia, remplaçante fitness

Cyril
Livia
Mélicia
Léa

Nos stagiaires BPJEPS APT

Elouan et Charlotte

Yann
Bénévoles

Sections du SAM

Notre service civique

MARDI

- 10h 11h : CAF - Salle de Boxe R.B
- 11h 12h : Danse en ligne - Salle de Boxe R.B
- 12h30 13h30 : Badminton - P.L
- 14h : Marche Nordique - Bois du Burck
- 18h 18h40 : HIIT - Capeyron
- 18h40 19h20 : Xtrem Gainage - Capeyron
- 19h20 20h : Stretching - Capeyron
- 20h 21h30 : Cardio Boxe - Capeyron
- 20h 21h30 : Tennis de Table - E.Herriot

MERCREDI

- 10h 11h : Forme Equilibre - Salle de Boxe R.B
- 11h 12h : Pilates - Salle de Boxe R.B
- 18h 18h30 : Cardio - Pt de M
- 18h30 19h : Full Body - Pt de M
- 19h 20h : Yoga - Pt de M
- 19h 20h : Run&Renfo - Stade R.B
- 19h 19h45 : Boot Camp - Capeyron
- 19h45 21h30 : Foot en salle - Capeyron

JEUDI

- 10h 11h : Brain Ball - Salle de Boxe R.B
- 11h 12h : Memory Gym - Salle de Boxe R.B
- 12h30 13h30 : Badminton - P.L
- 14h : Randonnée - Telegram
- 19h15 20h : Abdos Fessiers - J.M
- 20h 21h : Tai Chi - J.M
- 21h 22h30 : Self Défense - Dojo Judo R.B

VENDREDI

- 10h 11h : Circuit Training - Dojo D.C
- 11h 12h : Qi Gong - Dojo D.C
- 11h30 12h30 : Tennis de Table - T de T D.C
- 16h 17h : Remise en Forme - Dojo R.B
- 18h 18h30 : Cardio - Pt de M
- 18h30 19h : Abdos Fessiers - Pt de M
- 19h 20h : Pilates - Pt de M
- 20h 21h30 : Badminton - Capeyron

MATERIEL NON FOURNI :

Tenue de sport adaptée
Bouteille d'eau
Tapis de gym pour les cours de «gym»
Chaussures propres réservées exclusivement à la pratique en salle.

Fortement conseillé d'avoir votre propre matériel :
raquettes sur le Badminton et Tennis de Table
batons sur la marche nordique

VACANCES SPORTIVES :

Afin de vous faire découvrir toujours plus d'activités, nous vous proposons 4 semaines de vacances sportives, d'une 20aine d'heures, avec des nouvelles activités au programme.

Du 24 au 28 octobre 2022
Du 6 au 10 février 2023
Du 10 au 14 avril 2023
Du 26 au 30 juin 2023

FERMETURES :

Du 31 oct. au 6 novembre 2022
Du 19 déc au 2 janvier 2023
Du 13 au 19 février 2023
Du 17 au 23 avril 2023
ainsi que le Pont de l'Ascension (mercredi inclus)
et les jours fériés.

ADRESSE DES SALLES :

D.C - Gymnase Daniel Colombier, 12 allée des acacias

R.B - Complexe Robert Brettes, 68 avenue du Truc
sauf stade athlétisme - avenue Maréchal de Tassigny

Capeyron - Gymnase du Collège dans l'angle de l'avenue
du Bédard et de la rue des Violettes (vous ne pouvez pas
vous garer dans la rue des Violettes)

P.L - Gymnase Paul Langevin, rue Paul Langevin

J.M - École Maternelle Jean Macé, 110 avenue de l'Yser
entrer par le portail de la cours de récréation. Au fond sur
votre gauche

Pt de M - École Maternelle Pont de Madame, 2 passage
Roland Doregeles