

RENFORCEMENT MUSCULAIRES



FITNESS



HIT/TRAINING/WORKOUT



MARCHE



CAFÉ CRÉATIF



SPORT SUR ORDONNANCE



GYM DOUCE

SAISON 2024 / 2025



# LES ateliers SPORTS LOISIRS SANTÉ

## seniors / adultes



DIRECTION  
ENFANCE JEUNESSE ET SPORTS  
04 94 60 31 77  
[www.ville-draguignan.fr](http://www.ville-draguignan.fr)



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE \*\*

📍 SALLE DI GIOVANNI (RDC) - PLACE DU TRAIN DES PIGNES

- 🕒 Lundi : 10h15 à 11h15
- 🕒 Mardi : 10h15 à 11h15
- 🕒 Jeudi : 10h15 à 11h15
- 🕒 Vendredi : 10h15 à 11h15



## GYM DOUCE \*

📍 SALLE DI GIOVANNI (RDC) - PLACE DU TRAIN DES PIGNES

- 🕒 Lundi : 9h à 10h
- 🕒 Jeudi : 9h à 10h



## FITNESS \*\*\*

📍 SALLE DI GIOVANNI (RDC) - PLACE DU TRAIN DES PIGNES

- 🕒 Mardi : 9h à 10h
- 🕒 Vendredi : 9h à 10h



## MARCHE

📍 RDV RUE VICTOR GÉLU - PARKING SALLE LEROUX

- 🕒 Lundi : 13h45 à 16h30 \*\*
- 🕒 Mardi : 13h45 à 17h \*
- 🕒 Mercredi : 9h15 à 11h30 (marche bien-être)
- 🕒 Jeudi : 13h45 à 16h30 \*\*



## SPORT SUR ORDONNANCE (gratuit)

📍 MAISON SPORT SANTÉ  
SALLE DI GIOVANNI (RDC) - PLACE DU TRAIN DES PIGNES

- 🕒 Lundi : 14h à 15h
- 🕒 Mardi : 18h à 19h
- 🕒 Mercredi : 8h30 à 9h30
- 🕒 Mercredi : 14h à 15h
- 🕒 Jeudi : 14h à 15h



## HIT/TRAINING/WORKOUT/RENFORCEMENT \*\*\*\*

📍 SALLE DI GIOVANNI (RDC) ET EXTÉRIEUR  
PLACE DU TRAIN DES PIGNES

- 🕒 Lundi : 17h30 à 18h30



## CAFÉ CRÉATIF

(modelage, tricot, bijoux, recyclage créatif, embellissement ou décoration de vos meubles et objets divers)

- 📍 ÉCOLE DES MARRONNIERS - RUE DES MINIMES
  - 🕒 Mardi : 13h30 à 16h
- NIVEAU : ★FACILE ★★INTERMÉDIAIRE ★★★INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ

## TARIFS PAR ACTIVITÉ

➔ Adultes : 50 €

### Gratuité

➤ Seniors à partir de 60 ans

## POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

📍 **Direction Enfance jeunesse et sports**  
**04 94 60 31 77**  
**[www.ville-draguignan.fr](http://www.ville-draguignan.fr)**

## PRÉ-INSCRIPTIONS

🕒 **Le samedi 7 septembre 2024**  
de 9h à 17h  
à la journée des associations

🕒 **Du lundi 9 au vendredi 13 septembre 2024**  
de 8h à 12h et 13h30 à 17h  
au Service jeunesse - Centre Joseph Collomp

🕒 **Semaine d'essai : du 9 au 13 Septembre 2024**

## INSCRIPTIONS

🕒 **À partir du 16 Septembre 2024**  
du lundi au jeudi de 8h à 17h  
➤ sur le portail familles  
[portail-familles.net/draguignan](http://portail-familles.net/draguignan)  
ou  
➤ au guichet familles

## PAIEMENT

➔ Espèces - chèques (vacances) - CB

## GUICHET FAMILLES

📍 **Mairie annexe - Centre Joseph Collomp**

## DÉBUT DES ACTIVITÉS

🕒 **Lundi 16 septembre 2024**

## FIN DES ACTIVITÉS

🕒 **Vendredi 7 Juin 2025**