

RENFORCEMENT MUSCULAIRES



FITNESS



HIT/TRAINING/WORKOUT



MARCHE



CAFÉ CRÉATIF

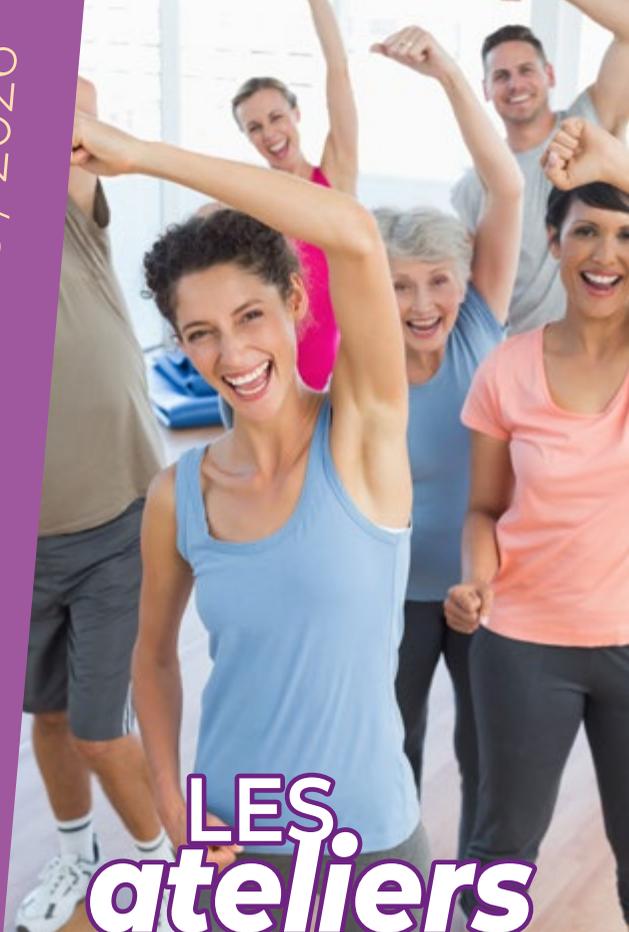


SPORT SUR ORDONNANCE



GYM DOUCE

SAISON 2025 / 2026



LES ateliers SPORTS LOISIRS SANTÉ

seniors / adultes



DIRECTION
ENFANCE JEUNESSE ET SPORTS
04 94 60 31 77
www.ville-draguignan.fr

RENFORCEMENT MUSCULAIRE / MOBILITÉ

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

- 🕒 Lundi : 9h à 10h avec *Aurore* ★
- 🕒 Lundi : 10h15 à 11h15 avec *Aurore* ★
- 🕒 Mardi : 9h à 10h avec *Nicolas* ★★★
- 🕒 Mardi : 10h15 à 11h15 avec *Nicolas* ★★
- 🕒 Jeudi : 9h à 10h avec *Maxime* ★★
- 🕒 Jeudi : 10h15 à 11h15 avec *Maxime* ★★
- 🕒 Vendredi : 9h à 10h avec *Aurore* ★★★
- 🕒 Vendredi : 10h15 à 11h15 avec *Aurore* ★★

MARCHE (avec *Aurore* et *Nicolas*)

📍 RDV RUE VICTOR GÉLU - PARKING SALLE LEROUX

- 🕒 Mardi : 13h30 à 17h ★
- 🕒 Mercredi : 9h15 à 11h30 (*marche bien-être*)
- 🕒 Jeudi : 9h15 à 11h15 ★★ (*du 11/09 au 13/11*)
- 🕒 Jeudi : 13h30 à 17h ★★ (*du 20/11 au 2/04*)
- 🕒 Jeudi : 9h15 à 11h15 ★★ (*du 9/04 au 4/06*)

SPORT SUR ORDONNANCE

📍 MAISON SPORT SANTÉ

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

- 🕒 Lundi : 14h à 15h avec *Aurore*
- 🕒 Mardi : 18h à 19h avec *Maxime*
- 🕒 Mercredi : 8h30 à 9h30 avec *Amandine*
- 🕒 Mercredi : 14h à 15h avec *Nicolas*
- 🕒 Jeudi : 14h à 15h avec *Amandine*
- 🕒 Vendredi : 14h à 15h avec *Amandine*

HIIT (RENFORCEMENT, CARDIO)

📍 SALLE DI GIOVANNI (RDC) ET EXTÉRIEUR

PLACE DU TRAIN DES PIGNES

- 🕒 Lundi : 17h45 à 18h45 avec *Aurore* et *Nicolas*

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 avec *Nathalie*

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

PRÉ-INSCRIPTIONS

- 🕒 **Le samedi 6 septembre 2025**
de 9h à 17h
à la journée des associations
- 🕒 **Du lundi 8 au vendredi 12 septembre 2025**
de 8h à 12h et 13h30 à 17h
au Service jeunesse et sports - Centre Joseph Collomp
- 🕒 **Semaine d'essai : du 8 au 12 septembre 2025**

INSCRIPTIONS

- 🕒 **À partir du 15 septembre 2025**
du lundi au jeudi de 8h à 17h
➤ sur le portail familles
portail-familles.net/draguignan
ou
➤ au guichet familles
Fiche de renseignement + justificatif de domicile
+ questionnaire de santé à remettre lors de l'inscription

PAIEMENT

➔ Espèces - chèques (vacances) - CB

GUICHET FAMILLES

📍 **Mairie annexe - Centre Joseph Collomp**

DÉBUT DES ACTIVITÉS

🕒 **Lundi 15 septembre 2025**

FIN DES ACTIVITÉS

🕒 **Vendredi 5 juin 2026**