

MULTISPORTS ADULTES

A PARTIR DE 16 ANS
28 AOUT 2017 AU 6 JUILLET 2018



*Yoga et accès piscine à raison d'un seul cours par semaine / Les créneaux en rouge débuteront à partir du 4 septembre 2017 et termineront le 23 juin 2018 / Le créneau roller est accessible sur inscription uniquement

PLANNING DES ACTIVITÉS

LUNDI

9h00 10h30
MARCHE NORDIQUE

10h00 11h30 PL
SPORT SENIOR

12h15 13h15 RB escrime
TAI CHI**
uniquement de septembre à décembre

14h00 15h30
MARCHE NORDIQUE

16h10 17h10 RB dojo rdc
SPORT SANTÉ

18h00 19h00 CAP
BODYSCULPT

19h00 20h00 CAP
ZUMBA

19h00 20h30 PL
BADMINTON

19h00 20h30 RB stade
RUNNING

19h00 20h00 EH
SAVATE FORME

19h30 20h30 JF
GYM NORDIC

20h30 21h30 JF
100% ZEN

MARDI

12h15 13h30 Décathlon
RUNNING

16h10 17h10 RB dojo rdc
GYM DOUCE

17h30 21h00 Jean Badet
ACCÈS PISCINE*

18h00 19h00 CAP
ABDOS FESSIERS

19h00 20h00 CAP
DANSE

20h00 21h00 CAP
CANNE DE COMBAT

19h15 20h30 JM maternelle
YOGA*

20h00 21h00 EH
TENNIS DE TABLE

20h30 21h30 JM Gymnase
STEP
uniquement de septembre à décembre

21h30 22h30 Roller S
ROLLER

MERCREDI

9h00 10h30
MARCHE NORDIQUE

9h30 10h30 PL
PILATES

15h00 17h00 Jean Badet
ACCÈS PISCINE*

18h00 20h00 LL
MULTISPORTS HOMMES

19h00 20h30 RB stade
RUNNING & MARCHÉ

19h15 20h30 JM maternelle
YOGA*

19h30 20h30 JF
BOOT CAMP

20h30 21h30 JF
GYM ZEN

20h30 22h00 CAP
BADMINTON

21h30 23h00 JF
HOCKEY EN SALLE

JEUDI

12h15 13h30 Décathlon
RUNNING

12h00 13h30 PL
BADMINTON

18h00 20h00 DC
TENNIS sur réservation

19h00 20h00 RB stade
URBAN TRAINING

18h00 19h00 JF
STRETCHING

19h00 19h30 JF
CARDIO BOXE

19h30 20h00 JF
D'FIT

20h00 21h00 JF
STEP

20h00 21h00 CAP
SAVATE FORME

21h00 22h00 RB
SELF DEFENSE

VENDREDI

10h00 11h30 DC
TENNIS DE TABLE

14h00 15h30
MARCHE NORDIQUE

16h10 17h10 RB dojo rdc
REMISE EN FORME

18h00 20h00 LL
MULTISPORTS HOMMES

19h15 19h45 JM maternelle
CARDIO

19h45 20h30 JM maternelle
ABDOS FESSIERS

20h30 21h30 JM maternelle
PILATES

20h00 21h30 CAP
BADMINTON

SAM SPORTS LOISIRS - 55 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny - 33700 Mérignac

Multisports Adultes - sam.fmourguet@free.fr - 06 27 74 17 63

Permanences du lundi au vendredi de 14h à 18h et les mardi, jeudi, vendredi, samedi de 10h à 12h

www.samsportsloisirs.com

[sportsloisirs.sam](https://www.facebook.com/sportsloisirs.sam)

MULTISPORTS ADULTES

A PARTIR DE 16 ANS
28 AOUT 2017 AU 6 JUILLET 2018

240€
TARIFS
180€*



SAM
Mérignac • Omnisports
complexe
Daniel Colombier
allée des Acacias

SAM
Mérignac • Omnisports
école maternelle
Jean Macé
avenue de l'Yser

SAM
Mérignac • Omnisports
gymnase
Paul Langevin
rue Paul Langevin

SAM
Mérignac • Omnisports
école primaire
Edouard Herriot
rue d'Esyines

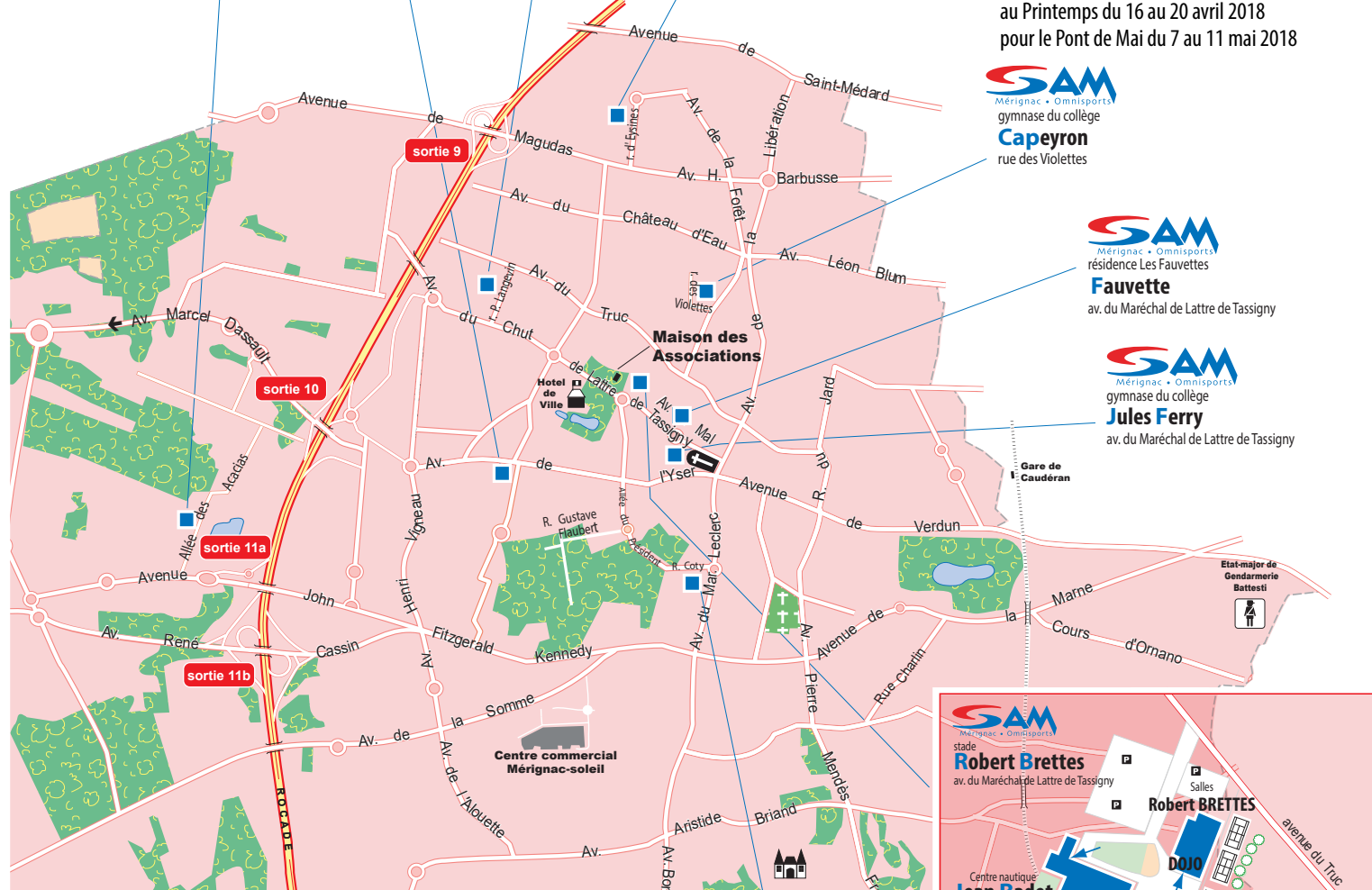
FERMETURE :

à Toussaint du 23 au 27 octobre 2017
à Noël du 25 décembre 2017 au 5 janvier 2018
en Hiver du 12 au 16 février 2018
au Printemps du 16 au 20 avril 2018
pour le Pont de Mai du 7 au 11 mai 2018

SAM
Mérignac • Omnisports
gymnase du collège
Capeyron
rue des Violettes

SAM
Mérignac • Omnisports
résidence Les Fauvettes
Fauvette
av. du Maréchal de Lattre de Tassigny

SAM
Mérignac • Omnisports
gymnase du collège
Jules Ferry
av. du Maréchal de Lattre de Tassigny



Le Multisports Adultes, c'est une palette d'environ 25 activités et 50 heures de sport dans la semaine que vous pouvez pratiquer en toute liberté, en fonction de vos préférences et de votre disponibilité.

Documents OBLIGATOIRE :

formulaire d'inscription + certificat médical de moins de 3 mois + règlement

Les inscriptions se font à la saison, le montant de l'adhésion est calculé selon le quotient familial. Tout dossier incomplet avant le début de la saison ne sera pas pris en compte.

*180€ pour les personnes déjà adhérentes d'une section du SAM sur la saison 2017/2018, ou pour les étudiants de moins de 30 ans, sur présentation d'un justificatif.

SAM
Mérignac • Omnisports
Cosac
Léo Lagrange
allée du Président René Coty

