

SPORT ATHLÉTIQUE
Mérignacais
DEPUIS 1972

# SPORTS LOISIRS

**250€**
-10€ pour tout renouvellement

**200€**
pour les étudiants de - de 30 ans
et pour les SAMistes (déjà adhérent
d'une section du SAM sur la saison en cours)
sur présentation d'un justificatif

# MULTISPORTS ADULTES

# A PARTIR DE 16 ANS

## DU 27 AOÛT 2018 AU 6 JUILLET 2019

**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.**

**Au programme :**
**Zumba, STEP, Danse, Cardio Boxe, Abdos Fessiers, Bodysculpt, Cross Training, Stretching, Gym Douce, Pilates, Yoga, Marche Nordique, Randonnée Pédestre, Running, Roller, Badminton, Tennis de Table, Volley Ball, Piscine ...**

Mérignac

CONSEIL GENERAL Gironde

**FAUSTINE MOURGUET : sam.fmourguet@free.fr - 06 27 74 17 63**
**www.samsportsloisirs.com / FB : sportsloisirs.sam**
1er étage de la maison des associations
du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h30

C.S.S.M.

# PLANNING DES COURS - SAISON 2018/2019

** du 3 septembre 2018 au 28 juin 2019 / ** à raison d'une seule fois par semaine / Taï Chi 50€ supplémentaire pour la période de janvier à juin*

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|
| 09h00 12h00<br>**Marche Nordique**<br>*avec Gérald*<br>Téll. : 07.81.35.83.37 | | 09h00 12h00<br>**Marche Nordique**<br>*avec Gérald*<br>Téll. : 07.81.35.83.37 | | 10h00 11h30<br>**Tennis de Table**<br>*avec Laetitia*<br>Gymnase Paul Langevin |
| 09h30 10h30<br>**Circuit Training**<br>*avec Cédric*<br>Gymnase Paul Langevin | 12h30 13h30<br>**Sports Collectifs**<br>*avec Laetitia*<br>Gymnase Paul Langevin | 12h00 13h30<br>**Musculation**<br>*avec David*<br>Daniel Colombier | 12h30 13h30<br>**Badminton**<br>*avec Laetitia*<br>Gymnase Paul Langevin | |
| 12h15 13h15<br>**Taï Chi - jusqu'au 17 déc**<br>*avec la section GVF*<br>Salle Escrime Robert Brettes | | 12h30 13h00<br>**100% Abdos**<br>*avec David*<br>Dojo de Daniel Colombier | | |
| 13h45 16h00<br>**Marche Nordique**<br>*avec Gérald*<br>Téll. : 07.81.35.83.37 | 17h30 21h00<br>**Piscine****<br>*à raison d'1 fois/semaine*<br>Piscine Jean Badet | 15h00 17h00<br>**Piscine****<br>*à raison d'1 fois/semaine*<br>Piscine Jean Badet | 14h00 17h00<br>**Randonnée Pédestre**<br>*avec Marine*<br>Téléphone : 07 82 30 09 49 | 14h00 15h30<br>**Marche Nordique**<br>*avec Gérald*<br>Téll. : 07.81.35.83.37 |
| 16h10 17h10<br>**Sport Santé**<br>*avec David*<br>Dojo Aïkido de Robert Brettes | | | | 16h00 17h00<br>**Remise en Forme**<br>*avec Marine*<br>Dojo Aïkido de Robert Brettes |
| 18h00 19h00<br>**Body Sculpt**<br>*avec David*<br>Gymnase collège de Capyeron | 18h00 19h00<br>**Abdos Fessiers**<br>*avec David*<br>Gymnase collège de Capyeron | 19h00 20h30<br>**Running**<br>*avec David*<br>Stade Robert Brettes | 18h00 19h00<br>**Stretching**<br>*avec David*<br>Gymnase collège Jules Ferry | 18h30 20h00<br>**Gym Masculine***<br>*avec la section GVM*<br>Gymnase Léo Lagrange |
| 19h00 20h00<br>**Zumba**<br>*avec David*<br>Gymnase collège de Capyeron | 19h00 20h00<br>**Danse**<br>*avec David*<br>Gymnase collège de Capyeron | 19h15 20h30<br>**Yoga****<br>*avec Nirmalbir*<br>Salle de jeu de l'école maternelle Jean Macé | 19h00 19h30<br>**Cardio Boxe**<br>*avec David*<br>Gymnase collège Jules Ferry | 19h15 19h45<br>**Cardio***<br>*avec Marine*<br>École maternelle Jean Macé |
| 19h00 20h30<br>**Badminton**<br>*avec Gaetan*<br>Gymnase Paul Langevin | 20h00 21h30<br>**Canne de Combat***<br>*avec la section Boxe Fr*<br>Gymnase collège de Capyeron | 19h30 20h15<br>**Cross Training**<br>*avec Cindy*<br>Gymnase collège Jules Ferry | 19h30 20h00<br>**Cross Training**<br>*avec David*<br>Gymnase collège Jules Ferry | 19h45 20h15<br>**Abdos Fessiers***<br>*avec Marine*<br>École maternelle Jean Macé |
| 19h00 20h30<br>**Running**<br>*avec Gilles*<br>Stade Robert Brettes | 19h15 20h30<br>**Yoga****<br>*avec Nirmalbir*<br>Salle de jeu de l'école maternelle Jean Macé | 20h15 21h15<br>**Danse Contempo**<br>*avec Cindy*<br>Gymnase collège Jules Ferry | 20h00 21h00<br>**STEP**<br>*avec David*<br>Gymnase collège Jules Ferry | 20h15 21h15<br>**Pilates***<br>*avec Marine*<br>École maternelle Jean Macé |
| 19h30 20h30<br>**Gym Nordique**<br>*avec Marine*<br>Gymnase collège Jules Ferry | 20h00 21h00<br>**Tennis de Table***<br>*avec la section TT*<br>Gymnase Edouard Herriot | 20h30 22h00<br>**Badminton**<br>*avec Alexandre*<br>Gymnase collège de Capyeron | 20h00 21h00<br>**Savate Forme***<br>*avec la section Boxe Fr*<br>Gymnase collège Capeyron | 20h00 21h30<br>**Badminton**<br>*avec Gaetan*<br>Gymnase collège de Capyeron |
| 20h30 21h30<br>**Cross Training**<br>*avec Marine*<br>Gymnase collège Jules Ferry | | 21h15 22h30<br>**Volley Ball**<br>*avec David*<br>Gymnase collège Jules Ferry | 21h00 22h00<br>**Savate Défense***<br>*avec la section Boxe Fr*<br>Robert Brettes | 21h30 23h00<br>**Volley Ball***<br>*avec la section Volley*<br>Gymnase Daniel Colombier |

## LES SAMEDIS SPORTS !

15 Sept - Outdoor Training de 14h à 16h au Bois du Burck
22 Sept - Rando Cèpes de 14h à 17h à St Médard
06 Oct - Session VTT de 14h à 16h à St Médard
13 Oct - Sport Zen de 14h à 16h à Bombannes
20 Oct - Rando Orientation de 14h à 17h à Bourgailh
17 Nov- Indoor Training de 14h à 16h à Daniel Colombier
15 Déc - Initiation sauvetage de 14h 15h30 à Mérignac
15 Déc - Rando de Noêl de 18h 21h à Bordeaux
12 Janv - Initiation sauvetage de 14h 15h30 à Mérignac
19 Janv- Indoor Training de 14h à 16h à Daniel Colombier
09 Fév - Rando Chocolat de 14h à 17h à Blanquefort
09 Fév - Initiation sauvetage de 14h 15h30 à Mérignac
16 Mars - Indoor Training de 14h à 16h à Daniel Colombier
13 Avril- Rando des vins de 14h à 17h à Martillac
11 Mai - Session VTT de 14h à 16h à St Médard
18 Mai - Outdoor Training de 14h à 16h au Bois du Burck
08 Juin - Rando Floral de 14h à 17h à Bordeaux
22 Juin - Sport Zen de 14h à 16h à Bombannes

## LES TOURNOIS !!

Lundi 19 Novembre - Tournoi Badminton à partir de 19h
Lundi 4 Février - Tournoi Blackminton à partir de 19h
Lundi 20 Mai - Tournoi Badminton à partir de 19h
Vendredi 14 juin - Tournoi des 3 Raquettes à partir de 19h

## LES SOIRÉES DU VENDREDI !!

ATTENTION ! Les cours du vendredi soir sont annulés pour l'occasion
28 Septembre - Soirée Argentine / 15€ par personne
10 Janvier - Soirée Neige / 15€ par personne
21 Juin - Soirée déguisée en P / 15€ par personne

## STAGE BIEN ETRE - SAMEDI 6 AVRIL - 10€/pers.

## VIDE GRENIER - DIMANCHE 26 MAI

## LES FERMETURES !!

DU 22 AU 26 OCTOBRE / DU 24 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER /
DU 18 AU 22 FÉVRIER / DU 15 AU 19 AVRIL /
LE 31 MAI / ainsi que tous les jours fériés