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

Gironde
LE DEPARTEMENT

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