

asm

Activités Sportives Municipales
Programme 2025-2026



L'ÉDITO :

Labellisée Ville « Active et Sportive », Carqueiranne garantit à tous l'accès, l'encadrement et l'initiation à la pratique d'une activité sportive.

Au service des notions de santé et de bien-être, nos activités favorisent le développement moteur des plus jeunes, l'épanouissement des adultes et le maintien de l'autonomie des seniors.

Découvrez le large choix d'activités initiées par nos éducateurs sportifs !

#villeactiveetsportive



Ville de
Carqueiranne
Station de Tourisme

Programme

ENFANTS



Baby gym

2 ans ½ à 5 ans - Gymnase Joliot Curie

Votre enfant évolue dans un environnement sécurisé, où les ateliers et les parcours favorisent son développement psychomoteur. Présence obligatoire d'un parent accompagnateur.

→ Le lundi à partir de 17h10 et les mardis et jeudis à partir de 17h20 (du 8 septembre 2025 au 26 juin 2026, sauf vacances scolaires).

L'été, c'est Babynautique

→ Du mardi au jeudi de 9h10 à 9h40, plage Peno de juillet à août 2025 (du 13 juillet au 21 août 2026).



Multisports Plein air*

5 à 10 ans - Stade Tassy

Cycles dédiés à la découverte et l'initiation aux activités sportives dites de plein air : course d'orientation, sports grand terrain, escalade, sports US (changement d'activités toutes les 3-4 semaines)

→ Le mercredi de 11h15 à 12h pour les grandes sections de maternelle, de 13h30 à 14h30 pour les CP-CE1, de 14h45 à 16h15 pour les CE2-CM2

Et sous forme de stages pendant les vacances scolaires

- Vacances Scolaires de Toussaint, du 27 au 31 octobre 2025
- Vacances Scolaires d'Hiver, du 23 février au 27 février 2026
- Vacances Scolaires de Printemps, du 13 au 17 avril 2026

Programme

ÉCOLE DE VOILE MUNICIPALE



École de Voile Municipale*

Base nautique plage Peno

À partir de 5 ans : Initiation à la Voile et autres supports nautiques.

Moussaillons (5-7 ans) apprentissage et découverte de la voile en toute sécurité

Multisports nautiques juniors (8-10 ans) apprentissage renforcé de la voile et découverte d'autres supports nautiques

Multisports nautiques ados (11-14 ans) stage de découverte sur divers supports nautiques, voile, bouées tractées, kayak, Stand-Up Paddle

Planche à voile (11 ans et plus) stage d'initiation à la planche à voile

Voile annuelle (sauf vacances scolaires)

Moussaillons : tous les mercredis de 10h à 12h

Multisports nautiques juniors : tous les mercredis de 9h30 à 12h

Catamaran adulte : de 13h30 à 16h

NOUVEAU : Cours particuliers de planche à voile, catamaran... sur réservation au 06 19 75 57 80 les mercredis et vendredis après-midi.

Et sous forme de stages pendant les vacances scolaires

- Stages nautiques de la Toussaint, du 20 au 24 octobre 2025
- Stages nautiques de Printemps, du 20 au 24 avril 2026
- Stages nautiques d'Été, du 29 juin au 28 août 2026

Programme

ADULTES & SENIORS



Bougez au grand-air

Adultes - RDV parking des pêcheurs

Cette séance « au grand air » vous garantit une dépense physique intense. Les parcours imaginés le long du littoral sont jalonnés de circuits cardio-training et de renforcement musculaire.

→ Le mercredi de 9h à 10h30 et le vendredi de 12h05 à 13h05 (sauf vacances scolaires).

Seniors - RDV défini par le moniteur (envoyé par mail)

→ Le vendredi de 10h à 11h et de 11h à 12h (sauf vacances scolaires)



Fitness

Adultes - City stade de la Plaine sportive Riquier (salle de repli : salle Foucher)

Ni miroir, ni musique assourdissante pour ce cours d'entretien physique général et ludique, basé sur le développement aérobie et musculaire.

→ Le lundi et jeudi de 12h à 13h (sauf vacances scolaires)



Stand-Up Paddle

Adultes, base nautique plage Peno

Initiation et randonnée le long du littoral.

→ Le jeudi de 17h à 19h. Septembre et octobre 2025



Gym pour tous

Adultes & seniors - RDV défini par le moniteur (envoyé par mail) Cette séance de gym d'entretien vous permettra de maintenir ou de développer votre autonomie physique et faciliter ainsi votre quotidien.

→ Le lundi et mercredi de 9h à 10h (sauf vacances scolaires)

L'été, c'est Aquagym

→ Du lundi au vendredi de 9h à 9h45 du 22 juin au 4 septembre 2026. Plage Peno



Gym douce

Adultes & seniors - RDV défini par le moniteur (envoyé par mail)

→ Le mardi et jeudi de 10h à 11h (sauf vacances scolaires)

⚠ (Merci de bien vouloir vérifier l'adresse mail notée lors de l'inscription, les informations de lieu de pratique seront envoyées par courriel)



*** Pour les non résidents, les inscriptions s'effectuent 1 semaine avant la date du stage**

Le guide des tarifs 2025-2026

Plusieurs formules au choix !

Pass Illimité	50€ pour la période	Pour faire autant de sport que vous le souhaitez !
Le Pass'Sport	55€ pour la période	Ouvre droit à 1 séance hebdomadaire, quelles que soient les activités choisies pour 2 membres du même foyer. Le Pass'Sport se module ainsi en fonction de vos besoins et de vos envies.
Le Trimestre	30€	Pratiquez, une fois par semaine, l'activité de votre choix sur une période déterminée.
La Séance	4€	Envie d'essayer avant de vous engager ou emploi du temps chargé ? La formule à la séance vous permet de pratiquer quand vous le souhaitez. Carte de 10 séances.
Voile annuelle	À partir de 90€	Moussaillons, Multi Nautiques Juniors et Adultes (Pendant les vacances scolaires).
Stages nautiques	À partir de 90€	Moussaillons, Multi Nautiques Juniors, Ados et Planche à voile. (Pendant les vacances scolaires de Toussaint, printemps et été)
Cours particuliers	À partir de 30€	Cours particuliers de Planche à voile, Catamaran... sur réservation au 06 19 75 57 80 les mercredis et vendredis après-midi.

Infos

04 94 91 59 59 ou guichet.unique@carqueiranne.fr
Accueil et inscriptions du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h45 à 17h30.
Documents d'inscription disponibles en téléchargement sur
www.carqueiranne.fr / rubrique : Mes démarches.

