

ACTIVITÉS SPORTIVES MUNICIPALES

#villeactiveetsportive



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 séniors.

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



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 7 septembre 2026 au 19 juin 2027, sauf vacances scolaires).

L'été, c'est Babynautique

→ Du mardi au jeudi de 9h10 à 9h40 du 6 juillet au 5 août 2027 et de 17h30 à 18h du 10 au 19 août 2027, plage Peno.



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, tir à l'arc, biathlon, tchoukball, jeux de raquettes, sports US (baseball, foot américain, ultimate, hockey sur gazon) - (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 26 au 30 octobre 2026
- Vacances Scolaires d'Hiver, du 22 au 26 février 2027
- Vacances Scolaires de Printemps, du 26 au 30 avril 2027

→ De 9h30 à 12h pour les CP/CE1 et 13h30 à 16h pour les CE2/CM1/CM2



Programme

ÉCOLE DE VOILE MUNICIPALE



École de Voile Municipale*

À partir de 5 ans.

Moussaillons (5-7 ans) initiation à la voile et découverte du milieu marin en toute sécurité

Multisports nautiques juniors (8-10 ans) Apprentissage de la voile sur Optimist et découverte d'autres supports nautiques en fonction des conditions météorologiques

Multisports nautiques ados (11-14 ans) navigation et pratique de différents supports nautiques en fonction des conditions météorologiques, catamaran, 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

Multisports nautiques ados : tous les mercredis de 13h30 à 16h

Catamaran adulte : tous les mercredis de 13h30 à 16h

→ Cours particuliers de planche à voile, catamaran... possibles sur réservation au 06 19 75 57 80 les vendredis après-midi.

Et sous forme de stages pendant les vacances scolaires

- Stages nautiques de la Toussaint, du 19 au 23 octobre 2026
- Stages nautiques de Printemps, du 19 au 23 avril 2027
- Stages nautiques d'Été, du 28 juin au 27 août 2027

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 2026 - Avril, mai et juin 2027



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 21 juin au 3 septembre 2027.
Plage Peno



Gym douce

Adultes & seniors - RDV défini par le moniteur (envoyé par mail)
Séance de gym d'entretien et de travail des groupes musculaires en profondeur pour faciliter la mobilité au quotidien

→ 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)



Le guide des tarifs 2026-2027

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.
La période	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, Ados et Adultes (Tous les mercredis, sauf vacances scolaires).
Stages nautiques (à la semaine)	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 vendredis après-midi et l'été.



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.

