



SPORTS LOISIRS – SAISON 2026/2027



A PARTIR DE 16 ANS

MULTISPORTS ADULTES ET SENIORS

DU 31 AOÛT 2026 AU 27 JUIN 2027

LE CONCEPT ?

Un zapping sportif unique pour découvrir une grande variété d'activités tout au long de l'année. Pas d'engagement sur une seule pratique, pas de planning figé, les cours évoluent au fil de la saison pour vous permettre de tester, varier et trouver l'activité qui vous correspond.

Et si l'envie d'aller plus loin se confirme, nos 28 sections prennent le relais pour une pratique régulière.

Des avantages solidaires pour faciliter l'accès à la découverte :

1 cours offert sur la formule de base : aide solidaire au Club et personnes de +64 ans

50 € d'aide complémentaire : aide solidaire au Club, voir avec le service Cohésion Sociale

Réduction de 20€ pour une multi-licences Sports Loisirs/Section, pour une même personne sur la saison en cours

Réduction famille nombreuse, au sein du même foyer et du service Sports Loisirs : -100 € dès la 3^e personne / -200 € dès la 4^e

WWW.SAM-SPORTSLOISIRS.COM

spl@samerignac.fr

Livie 07 49 33 44 23 / Faustine 07 56 91 17 63



Méridonnais

Dispositif

Multisports Adultes et Seniors

du 31 Août 2026 au 27 Juin 2027

Fermé durant les vacances scolaires, les jours fériés et le pont de l'ascension.
Des cours découverte seront proposés durant la 1ère semaine des vacances d'automne, d'hiver et de printemps.



FORMULE MIDI : 250€

FORMULE DE BASE : 300€
(+ 1 séance +64 ans et/ou aide Club solidaire)
5 cours/semaine

FORMULE MULTISPORTS : 400€

PASS COACHING ET NUTRITION
cf. affiche spécifique

Vous n'adhérez pas à un planning figé ni à un sport unique, mais à la liberté de tout tester.

Choisissez votre formule, puis réservez ou annulez vos cours selon vos envies et les disponibilités via l'application XPLOR ACTIVE (obligatoire). L'accès aux cours se fait uniquement sur réservation XPLOR ACTIVE.

Les cours sont à effectifs limités, si un cours est complet, découvrez en un autre : le Multisports Adultes/Seniors, c'est le plaisir de varier. Les cours identiques sont limités à 1x/semaine afin de favoriser la découverte pour tous.

Si une discipline devient votre coup de cœur, nos 28 sections sportives sont là pour vous accueillir.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Lazare 10h 11h CIRCUIT TRAINING Daniel Colombier - Dojo Partenariat Dassault	Elouan 9h30 10h30 H.I.I.T Robert Brettes - Salle de Boxe	Élodie 9h15 10h15 STRETCH MOBILITÉ Gymnase Paul Langevin	Lazare 9h30 10h30 YOGA Robert Brettes - Salle de Boxe	Elouan 10h 11h30 MUSCULATION Daniel Colombier - Salle de Muscu
10h30 12h MUSCULATION Daniel Colombier - Salle de Muscu	Elouan 10h30 11h30 FLOW PILATES Robert Brettes - Salle de Boxe	Sandra 9h30 10h30 FORM'ÉQUILIBRE Robert Brettes - Salle de Boxe	Livie 10h30 11h30 BRAIN BALL Robert Brettes - Salle de Boxe	Elouan 11h 12h TENNIS DE TABLE D. Colombier - Tennis de Table
Lazare 11h 12h TENNIS DE TABLE D. Colombier - Salle Tennis de Table	Azzah 9h30 10h30 MULTI-DANSES Alice Milliat - Salle Fitness	Sandra 10h30 11h30 PILATES Robert Brettes - Salle de Boxe	Elouan 10h 11h CUISSES ABDOS FESSIERS Alice Milliat - Salle Fitness	Amandine 12h30 13h30 BADMINTON Gymnase Paul Langevin
Sandra 10h 11h FORM'ÉQUILIBRE Alice Milliat - Salle Fitness	Cyril 10h30 11h30 CIRCUIT TRAINING Alice Milliat - Salle Fitness	Partenariat Section Boxe Fr 12h30 13h30 BOXE FRANÇAISE Robert Brettes - Salle de Boxe	Elouan 11h 12h CARDIO RENFO Alice Milliat - Salle Fitness	Partenariat Section Boxe Fr 12h30 13h30 BOXE FRANÇAISE Robert Brettes - Salle de Boxe
Sandra 11h 12h PILATES Alice Milliat - Salle Fitness	Amandine 11h30 12h30 SPÉCIAL DOS STRETCH Alice Milliat - Salle Fitness	Elouan 18h 19h ZUMBA École Maternelle Pont de Madame	Élodie 12h30 13h30 STRETCH MOBILITÉ Alice Milliat - Salle Fitness	Lya 14h 15h GYM DOUCE Alice Milliat - Salle Fitness
Sandra 12h30 13h15 CUISSES ABDOS FESSIERS Alice Milliat - Salle Fitness	Amandine 12h30 13h15 GYM HYPOPRESSIVE Alice Milliat - Salle Fitness	Elouan 19h 20h FLOW PILATES École Maternelle Pont de Madame	Partenariat Section Boxe Fr 12h30 13h30 BOXE FRANÇAISE Robert Brettes - Salle de Boxe	Elouan puis 18h Dassault 16h 19h MUSCULATION Daniel Colombier - Salle de Muscu
Partenariat Section Natation 12h30 13h30 NATATION AquaStadium	Livie 12h30 13h30 BADMINTON Gymnase Paul Langevin	Cécile 18h15 19h30 CARDIO ABDOS FESSIERS Alice Milliat - Salle Fitness	Livie 12h30 13h30 BADMINTON Gymnase Paul Langevin	Cyril 18h 19h15 TENNIS DE TABLE D. Colombier - Tennis de Table
Livie 14h 15h BRAIN GYM Robert Brettes - Salle de Boxe	Partenariat Section Natation 12h30 13h30 NATATION AquaStadium	Cécile 19h30 20h30 STRETCH MOBILITÉ Alice Milliat - Salle Fitness	Partenariat Section Natation 12h30 13h30 NATATION AquaStadium	Marion 19h 20h30 LATINO REGGAETON Alice Milliat - Salle Fitness
Lazare 18h 19h CARDIO TRAINING Alice Milliat - Salle Fitness	Cyril 14h MARCHE NORDIQUE Bois du Burck / Extérieur	Livie 19h RUNNING/TRAIL Stade Athlé. / Extérieur	Elouan - Partenariat UCPA 16h 17h AQUA SANTÉ AquaStadium	Cyril 19h30 21h SPORTS COLLECTIFS Daniel Colombier - Gymnase
Lazare 19h 20h YOGA Alice Milliat - Salle Fitness	Sandra 18h 19h PILATES Gymnase Collège Capeyron	Cyril 19h 20h30 BADMINTON Gymnase Collège Capeyron	Elouan 18h 19h CUISSES ABDOS FESSIERS Alice Milliat - Salle Fitness	Lazare 20h 21h15 BADMINTON Gymnase Collège Capeyron
Amandine 17h45 18h45 SPÉCIAL DOS STRETCH Gymnase Collège Capeyron	Sandra 19h 20h FULL BODY Gymnase Collège Capeyron	Partenariat Section Natation 20h 21h NATATION AquaStadium	Alice Milliat - Salle Fitness 19h 20h STEP Alice Milliat - Salle Fitness	Partenariat Section Surf 20h 21h15 RAME SURF PISCINE AquaStadium
Mila 18h45 20h ZUMBA'DANSE Gymnase Collège Capeyron	Azzah 19h 20h MODERN JAZZ Alice Milliat - Salle Fitness	Partenariat Section Escrime 20h 22h ESCRIME Robert Brettes - Salle Escrime	Elouan 20h 21h STRETCHING Alice Milliat - Salle Fitness	SAMEDI
Partenariat Section Boxe Fr 19h 20h CARDIO BOXE Edouard Herriot - Salle Multisports	Azzah 20h 21h DANSE CONTEMPORAINE Alice Milliat - Salle Fitness	ACTIVITÉS EN BLEU Les activités en bleu (activités aquatiques) sont accessibles uniquement avec la formule Multisports à 400€. L'inscription se fait à l'année, et dans la limite des places disponibles. Renseignez-vous avant !	Partenariat Section Boxe Fr 19h30 20h30 BOXE TRAINING Gisèle Halimi - Salle de Gym	Partenariat Dassault 10h 12h MUSCULATION Daniel Colombier - Salle de Muscu
Livie 19h RUNNING Robert Brettes - Stade Athlétisme	Lya 19h45 21h15 BADMINTON Gymnase Paul Langevin	Partenariat Section Natation 20h 21h NATATION AquaStadium	Partenariat Section Natation 20h 21h NATATION AquaStadium	Partenariat Section Natation 13h 14h NATATION AquaStadium
Amandine 19h 20h30 BADMINTON Gymnase Paul Langevin			Partenariat Section Boxe Fr 20h 22h CANNE DE COMBAT Gymnase Collège Capeyron	
Lya 19h30 21h ESCALADE Alice Milliat - Gymnase				
Partenariat Section Natation 20h 21h NATATION AquaStadium				

En adhérant, vous adhérez à un concept unique de découverte et acceptez le projet éducatif et sportif du Club. Le planning est évolutif à tout moment de la saison pour garantir une découverte cohérente pour tous, et non une pratique unique. Matériel non fourni : tapis, raquettes et bâtons de marche.