

DE 300€ A 400€

WWW.SAM-SPORTSLOISIRS.COM



Mérignac
PARTENAIRE

SERVICE SPORTS LOISIRS
SAISON 2025/2026

MULTISPORTS ADULTES ET SENIORS

DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 27 JUIN 2026

DE 16 A 99 ANS

LA DÉCOUVERTE ET LA DIVERSITÉ SPORTIVE
INTERGENERATIONNELLE !

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE LIVIE 07 49 33 44 23 OU FAUSTINE 07 56 91 17 63
OU PAR EMAIL A : SPL@SAMERIGNAC.FR

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR LES COURS VIA L'APPLICATION XPLOR ACTIVE

MULTISPORTS ADULTES SENIORS

DU 1ER SEPTEMBRE 2025 AU 27 JUIN 2026

*Fermé la 2ème semaine des vacances d'automne, d'hiver et de printemps, les 2 semaines de Noël, les jours fériés et le pont de l'ascension
Planning réduit avec des découvertes la 1ère semaine des vacances scolaires d'automne, d'hiver et de printemps. Certaines activités peuvent entraîner un surcoût.*

Le sport, devrait avant tout être un jeu ! Découvrez une multitude d'activités sportives et pratiquez à votre rythme, selon vos envies et disponibilités. Cette saison nos cours sont en effectif limité pour une meilleure pratique, et certains sont limités en fréquence hebdomadaire ou annuelle.* Avec nous, explorez un concept unique de découverte multisports ! Et si une discipline vous passionne, rejoignez l'une de nos 28 sections sportives dédiées."

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10:00 11:00 CIRCUIT TRAINING Dojo D.Colombier	9:30 10:30 FORM'EQUILIBRE Salle Boxe R.Brettes	9:15 10:15 H.I.I TCAF Gymnase P.Langevin	9:30 10:30 H.I.I T Salle Boxe R.Brettes	10:00 12:00 MUSCULATION Muscu D.Colombier
10:30 12:00 MUSCULATION Muscu D.Colombier	10:30 11:30 PILATES Salle Boxe R.Brettes	10:00 11:00 FORM'EQUILIBRE Salle Boxe R.Brettes	10:30 11:30 STRETCH MOBILITÉ Salle Boxe R.Brettes	11:00 12:00 TENNIS DE TABLE Etage D.Colombier
11:00 12:00 TENNIS DE TABLE Etage D.Colombier	9:30 10:30 DANSE Annexe A.Milliat	11:00 12:00 PILATES Salle Boxe R.Brettes	10:00 11:30 CARDIO/RENFO Annexe A.Milliat	12:30 13:15 CYB HYPOPRESSIVE Annexe A.Milliat
10:00 11:00 C.A.F Annexe A.Milliat	10:30 11:30 CIRCUIT TRAINING Annexe A.Milliat	12:30 13:30 BOXE FRANÇAISE Salle Boxe R.Brettes	11:30 12:30 CYB HYPOPRESSIVE Annexe A.Milliat	14:00 15:00 BRAIN BALL NIV. 2 Salle de Boxe R.Brettes
11:00 12:00 BRAIN BALL NIV. 2 Annexe A. Milliat	11:30 12:30 SPECIAL DOS Annexe A.Milliat	12:15 13:15 BADMINTON Gymnase P.Langevin	12:30 13:30 BADMINTON Gymnase P.Langevin	14:00 15:00 STRETCH MOBILITÉ Annexe A. Milliat
12:30 13:15 CROSS TRAINING Annexe A. Milliat	12:30 13:30 BADMINTON Gymnase P.Langevin	12:30 13:15 ZUMBA Annexe A.Milliat	12:30 13:30 BOXE FRANÇAISE Salle Boxe R.Brettes	14:00 15:00 ELOUAN/DBS Muscu D.Colombier
12:30 13:30 ESCALADE Gymnase A.Milliat	12:30 13:30 PILATES Annexe A. Milliat	18:00 19:00 TAI CHI Ecole Pont de Madame	16:00 17:00 AQUA SANTÉ AquaStadium	16:00 19:00 MUSCULATION Muscu D.Colombier
16:00 17:00 GYM DOUCE Escrime Etage R.Brettes	12:30 13:15 PILATES Annexe A. Milliat	19:00 19:45 C.A.F Ecole Pont de Madame	18:00 19:00 CYB FUNCTIONAL Annexe A.Milliat	18:00 18:45 CYB HYPOPRESSIVE Annexe G.Halimi
18:00 19:00 BODY CLAP Annexe A. Milliat	14:00 MARCHE NORDIQUE Bois du Burck	19:45 20:30 POWER ATTACK Ecole Pont de Madame	19:00 20:00 DANSE URBAINE Annexe A.Milliat	18:45 19:45 CROSS TRAINING Annexe G.Halimi
19:00 20:00 STEP Annexe A. Milliat	18:00 19:00 PILATES Gymnase Capeyron	18:45 19:45 ZUMBA Annexe G.Halimi	20:00 21:00 YOGA VINYASA Annexe A.Milliat	19:45 20:45 STRETCH MOBILITÉ Annexe G.Halimi
18:00 19:00 FULL BODY Gymnase Capeyron	19:00 20:00 FULL BODY Gymnase Capeyron	19:45 20:45 RÄCCA DANCEHALL Annexe G.Halimi	19:30 20:30 BOXE TRAINING Annexe G.Halimi	19:30 21:00 VOLLEY BALL Gymnase D. Colombier
19:00 20:00 CARDIO BOXE Gymnase E. Herriot	19:00 20:00 MODERN JAZZ Annexe A.Milliat	19:00 20:00 PREPA RUN Stade Athlé R.Brettes	20:00 22:00 ANTHONY CANNE DE COMBAT Gymnase Capeyron	20:00 21:15 ZUMBA Gymnase Capeyron
19:00 20:00 YOGA Gymnase Capeyron	20:00 21:00 DANSE CONTEMPO Annexe A.Milliat	19:00 20:30 BADMINTON Gymnase Capeyron	21:00 22:00 GUILLAUME SELF DÉFENSE Dojo Judo R.Brettes	20:00 21:15 BADMINTON Gymnase Capeyron
19:00 20:30 RUNNING Stade Athlé R.Brettes	19:45 21:15 FOOT EN SALLE Gymnase P.Langevin	19:00 20:30 BADMINTON Gymnase Capeyron		
19:00 20:30 BADMINTON Gymnase P.Langevin				
19:30 21:00 ESCALADE Gymnase A.Milliat				
Charlotte				
Kévin				
SAMEDI				
9:30 11:00 ESCALADE Gymnase A.Milliat				
10:00 12:00 MUSCULATION Muscu D.Colombier				

* Retrouvez tous les détails dans notre projet de service et notre règlement intérieur. L'inscription via l'application XPLOR ACTIVE est obligatoire, et certaines règles s'appliquent : cours en rouge limités, accès selon la formule choisie et les disponibilités, temps de pratique effectif, port de chaussures propres, respect des horaires, etc. En adhérant au service Sports Loisirs, vous reconnaissiez avoir pris connaissance et accepté ces documents.

**COURS ACCESSIBLES
UNIQUEMENT AUX
ADHÉRENTS
AVEC INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
SUR L'APPLICATION
XPLOR ACTIVE
MÊME POUR LES 4 COURS
DESSAIS !**

PARTENARIAT SECTIONS NATATION & SURF/SAUVEGAGE

essai possible en contactant directement les sections.

NATATION : 1 cours/semaine
selon les disponibilités, 3 places par créneau,
inscription fixe à la saison
lundi 12h30, 20h, mardi 12h30, mercredi 20h, jeudi 12h30, 20h,
vendredi 12h30, samedi 13h

SURF SAUVEGAGE : rame en piscine
vendredi 20h 21h15, possibilité de faire de 21h15 à 22h15
aisance aquatique. 5 places, inscription fixe à l'année.

ADHÉSION* MULTISPORTS 400€

4 COURS/SEMAINE*
300€

AVANTAGE 2 COURS OFFERTS

* Pour les personnes de plus de 64 ans et celles accompagnées par le service Cohésion Sociale dans le cadre de l'aide accordée par le Club.