

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 XPLORE

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 Cyril CIRCUIT TRAINING Dojo D.Colombier	9:30 10:30 Sandra FORM'EQUILIBRE Salle Boxe R.Brettes	9:15 10:15 Elouan H.I.I.T CAF Gymnase P.Langevin	9:30 10:30 Élodie H.I.I.T Salle Boxe R.Brettes	10:00 12:00 Elouan/DBS MUSCULATION Muscu D.Colombier
10:30 12:00 D.B.S MUSCULATION Muscu D.Colombier	10:30 11:30 Sandra PILATES Salle Boxe R.Brettes	10:00 11:00 Sandra FORM'EQUILIBRE Salle Boxe R.Brettes	10:30 11:30 Élodie STRETCH MOBILITÉ Salle Boxe R.Brettes	11:00 12:00 Elouan TENNIS DE TABLE Etag D.Colombier
11:00 12:00 Cyril TENNIS DE TABLE Etag D.Colombier	9:30 10:30 Azzah DANSE Annexe A.Milliat	11:00 12:00 Sandra PILATES Salle Boxe R.Brettes	9:30 10:30 Elouan STEP Annexe A.Milliat	12:30 13:15 Amandine GYM HYPOPRESSIVE Annexe A.Milliat
10:00 11:00 Lazare CAF Annexe A.Milliat	10:30 11:30 Lazare CIRCUIT TRAINING Annexe A.Milliat	12:30 13:30 Cyril P. BOXE FRANÇAISE Salle Boxe R.Brettes	10:30 11:15 Elouan BODY CLAP Annexe A.Milliat	12:30 13:30 Livia BRAIN BALL NIV DÉB. Gymnase P.Langevin
11:00 12:00 Livia BRAIN BALL NIV. 2 Annexe A. Milliat	11:30 12:30 Lazare SPECIAL DOS Annexe A.Milliat	12:30 13:15 Elouan ZUMBA'FIT Annexe A.Milliat	11:30 12:30 Amandine GYM HYPOPRESSIVE Annexe A.Milliat	14:00 15:00 Kévin STRETCH MOBILITÉ Salle Boxe R.Brettes
12:30 13:15 Livia CROSS TRAINING Annexe A. Milliat	12:30 13:30 Cyril BADMINTON Gymnase P.Langevin	18:00 19:00 Thomas TAI CHI Ecole Pont de Madame	12:30 13:30 Livia BADMINTON Gymnase P.Langevin	16:00 19:00 Elouan/DBS MUSCULATION Muscu D.Colombier
16:00 17:00 Cyril GYM DOUCE Escrime Etag R.Brettes	14:00 Laetitia MARCHE NORDIQUE Bois du Burck	19:00 19:45 Cécile CAF Ecole Pont de Madame	12:30 13:30 Yannick M. BOXE FRANÇAISE Salle Boxe R.Brettes	18:00 18:45 Amandine GYM HYPOPRESSIVE Annexe G.Halimi
18:00 19:00 Elouan BODY CLAP Annexe A. Milliat	18:00 19:00 Sandra PILATES Gymnase Capeyron	19:45 20:30 Cécile POWER ATTACK Ecole Pont de Madame	16:00 17:00 Elouan AQUA SANTÉ AquaStadium	18:45 19:45 Kévin CROSS TRAINING Annexe G.Halimi
19:00 20:00 Elouan STEP Annexe A. Milliat	19:00 20:00 Sandra FULL BODY Gymnase Capeyron	18:45 19:45 Terence ZUMBA Annexe G.Halimi	18:00 19:00 Carine GYM FUNCTIONAL Annexe A.Milliat	19:45 20:45 Kévin STRETCH MOBILITÉ Annexe G.Halimi
18:00 19:00 Lazare FULL BODY Gymnase Capeyron	19:00 20:00 Azzah MODERN JAZZ Annexe A.Milliat	19:45 20:45 Terence RAGGA DANCEHALL Annexe G.Halimi	19:00 20:00 Carine DANSE URBAINE Annexe A.Milliat	19:30 21:00 Amandine VOLLEY BALL Gymnase D. Colombier
19:00 20:00 Cyril P. CARDIO BOXE Gymnase E. Herriot	20:00 21:00 Azzah DANSE CONTEMPO Annexe A.Milliat	19:00 20:00 Livia PRÉPA RUN Stade Athlé R.Brettes	20:00 21:00 Carine YOGA VINYASA Annexe A.Milliat	20:00 21:15 Elouan ZUMBA Gymnase Capeyron
19:00 20:00 Lazare YOGA Gymnase Capeyron	19:00 20:00 Azzah MODERN JAZZ Annexe A.Milliat	19:00 20:00 Livia PRÉPA RUN Stade Athlé R.Brettes	19:30 20:30 Yannick D. BOXE TRAINING Annexe G.Halimi	20:00 21:15 Elouan BADMINTON Gymnase Capeyron
19:00 20:30 Livia RUNNING Stade Athlé R.Brettes	20:00 21:00 Azzah DANSE CONTEMPO Annexe A.Milliat	19:00 20:00 Livia PRÉPA RUN Stade Athlé R.Brettes	20:00 22:00 Anthony CANNE DE COMBAT Gymnase Capeyron	7 SAMEDI
19:00 20:30 Charlotte BADMINTON Gymnase P.Langevin	19:45 21:15 Cyril FOOT EN SALLE Gymnase P.Langevin	19:00 20:30 Cyril BADMINTON Gymnase Capeyron	21:00 22:00 Guillaume SELF DEFENSE Dojo Judo R.Brettes	9:30 11:00 Kévin ESCALADE Gymnase A.Milliat
19:30 21:00 Kévin ESCALADE Gymnase A.Milliat				10:00 12:00 DBS MUSCULATION Muscu D.Colombier

* Retrouvez tous les détails dans notre projet de service et notre règlement intérieur.

L'inscription via l'application XPLORE 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 reconnaissez avoir pris connaissance et accepté ces documents.

**COURS ACCESSIBLES
UNIQUEMENT AUX
ADHÉRENTS
AVEC INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
SUR L'APPLICATION
XPLORE ACTIVE
MÊME POUR LES 4 COURS
D'ESSAIS !**

CODE CLUB : SAM-SPL

**PARTENARIAT SECTIONS
NATATION & SURF/SAUVEPAGE**
accessible uniquement avec l'offre MULTISPORTS
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 SAUVEPAGE : 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.