



Frontignan la Peyrade



Pour un été sportif à Frontignan la Peyrade !



**Centre nautique municipal et
Espace Forme, Santé, Bien-Être**

1^{er} juillet > 31 août 2022

Édito

Au cœur du port de plaisance et ouvert sur la Méditerranée, le centre nautique municipal de Frontignan la Peyrade accueille tous les publics en saison estivale pour permettre à chacune et chacun de s'initier aux plaisirs des sports nautiques.

Avec en son sein l'école française de voile et une école de plongée agréée, il propose des stages et sorties encadrées par des éducateurs sportifs qualifiés, avec des équipements de grande qualité, à des prix très accessibles et pour tous les âges.

Pour découvrir notre littoral exceptionnel entre mer et étangs, vous pourrez aussi vous initier en toute sécurité au canoë et au stand up paddle ou partir en randonnée sur l'eau en petits groupes et en toute convivialité !

Sur la plage, nous vous invitons à passer des vacances actives avec des terrains de sports de sable en accès libre et des tournois tous les mercredis et un parcours motricité pour les plus petits. Face à l'horizon, l'espace Forme Santé Bien-être, animé par des professeurs qualifiés, vous attend lui aussi tout l'été avec des activités douces ou plus toniques selon vos envies.

Dans un cadre naturel préservé entre mer et garrigue, venez nous rejoindre pour profiter d'un été plein d'énergie !



Michel Arrouy
Maire
de Frontignan la Peyrade



Caroline SUNÉ
Maire adjointe déléguée
aux sports et activités
de pleine nature

CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

Le Centre Nautique Municipal de Frontignan est une école française de voile disposant d'un encadrement et de tous les équipements et matériels nécessaires.

- ~ Il propose des animations gratuites ou à prix réduits pour petits et grands.
- ~ Ouvert toute l'année pour les enfants scolarisés à Frontignan la Peyrade, le Centre nautique municipal est ouvert à tous à l'occasion de la saison estivale. Des animations sportives sont proposées pour tous les publics : voile, plongée, canoë, planche à voile, optimist, habitable ou Paddle.
- ~ Des animations gratuites (ou à prix réduits) en journée, pour un été sportif à Frontignan la Peyrade.

Canoë/ Stand-up paddle

Nos activités

Découverte dès 10 ans (- de 12 ans accompagné d'un adulte durant la séance) de 1 à 6 personnes. Une ou deux heures de découverte pour s'initier à la pratique et découvrir le littoral méditerranéen.

Les horaires - Lundi > vendredi

10h > 12h et 14h30 > 16h30

École de voile municipale

Nos activités/ stages

Moussaillon.....	6 > 8 ans
Optimist.....	8 > 12 ans
Planche à voile / Funboard....	dès 10 ans
Catamaran.....	dès 11 ans
Habitable.....	dès 15 ans
Découverte multi activités (voile, canoë, paddle, plongée).....	11 > 14 ans

Sorties découverte : fun boat, habitable, bateaux collectifs, planche à voile.

Les stages se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances de 2 ou 3 heures.
Initiation et perfectionnement.

Les horaires* - Lundi > vendredi

9h30 > 12h30 : initiation

14h > 17h : perfectionnement

* peuvent varier en fonction des activités.

La zone de navigation

Située au carrefour de deux vents dominants, la tramontane et le sud-est, l'école de voile vous offre des conditions idéales pour naviguer entre mer et étangs.



École de plongée municipale

(Agréée Jeunesse et sport)

Nos activités/ stages

Les stages aquanautes se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances.

Stages aquanautes 8 > 13 ans

Baptême de plongée dès 12 ans

Baptême de plongée enfant ... 8 > 12 ans

Randonnée palmée et respiration

sous-marine dès 8 ans

Les horaires - Lundi > vendredi

14h : baptême et randonnée palmée

14h : baptême uniquement

9h30 > 11h30 : stage aquanaute



Tarifs (10 % de réduction dès deux stages)

Stages de voile

Ils se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances.

Planche à voile, Optimist, Catamaran, Habitable :

3 = 119 € 4 = 149 € 5 = 175 €

Moussaillon :

3 = 84 € 4 = 105 € 5 = 125 €

Sortie découverte voile 20 €

Stand-up paddle

Sortie découverte

(niveau débutant) 20 €

Rando en groupe

(niveau confirmé) 20 €

Canoë

Sortie découverte 20 €

Plongée

Baptême de plongée adulte 60 €

Baptême de plongée enfant 50 €

Rando palmée et respiration

sous-marine 29 €

Stage Aquanaute (3, 4, 5 séances)

3 = 84 € 4 = 105 € 5 = 125 €

Multi activités

Elles se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances.

Voile / Canoë / Paddle / Plongée :

3 = 119 € 4 = 149 € 5 = 175 €



ESPACE FORME, SANTÉ, BIEN-ÊTRE

Labellisée *Ville Vivez Bougez®* et ville active et sportive, la Ville propose aussi, dans le cadre des concessions de plage, des zones d'activités municipales, réparties sur tout le lido. Parmi elles, se trouve l'espace **Forme, Santé, Bien-être** situé sur la plage rive Ouest, juste à côté du centre nautique municipal.



Activités payantes

Nos activités - Dès 16 ans

Gym douce, Yoga, Pilates, Stretching, Renforcement musculaire, Zumba, Circuit training, marche dans l'eau ...

Les horaires

Du lundi au vendredi, selon le planning à consulter sur place ou en ligne sur :

www.centrenautique-frontignan.fr

Tarifs - 1 ticket = 1h de cours

1 ticket = 3 € 10 tickets = 25 €

Nombre de places limité.

Inscription et réservation obligatoire.

Activités gratuites

Du 18/07 au 19/08

du lundi au vendredi.

Pour les plus petits (3 - 8 ans)

Tous les matins, de 9h30 > 11h30.

Encadrées par un moniteur qualifié.

Présence obligatoire d'un parent.

Pour les petits et les grands

Mise à disposition de terrains de beach volley/ beach soccer et petit matériel.*

14h30>17h30.

* sauf les mercredis.

Rendez-vous à l'espace *Forme, Santé, Bien-être*, plage du port quai Ouest (plan en dernière page).

Toutes les activités sont encadrées par des professeurs qualifiés.

NOUVEAUTÉ - Tournois de beach soccer et Sand Ball

Tous les mercredis après-midi, plage Port rive Est. De 14h30 à 17h30.



ZUMBA GÉANTE !

Mardi 19/07 et jeudi 11/08.

De 18h45 à 19h45.

Poste de secours du Grau, plage du port rive Est, plage Port rive Est.

GRATUIT



Centre nautique municipal et Espace Forme, Santé, Bien-Être

📍 Avenue Vauban, Port quai Ouest - 34110 Frontignan
☎ 04 67 18 50 90
✉ centre.nautique@frontignan.fr

Achat des tickets et réservation sur place ou en ligne :
www.centrenautique-frontignan.fr

Renseignements sur place :

~ lundi > vendredi - 9h > 17h
~ dimanches - 9h > 12h et 14h > 17h

Modes de paiement acceptés :

CB, espèces, chèques, chèques vacances
(pas d'encaissements numéraires le dimanche)

🌐 www.frontignan.fr
🌐 www.frontignan-tourisme.com

