



Pour un été sportif

Frontignan la Peyrade
03/07 > 31/08/23



Centre nautique municipal
Espace forme, santé, bien-être

Disposant d'espaces naturels d'exceptions et labélisée Ville vivez bougez et Ville active et sportive, Frontignan la Peyrade vous accompagne tout au long de cette saison estivale 2023 pour vous faire profiter d'un été des plus sportifs. Tout au long de l'été, n'hésitez pas à venir découvrir ou pratiquer le panel très large d'activités et d'animations gratuites ou à petits prix disponible.

Pour cela, rendez-vous au centre nautique municipal, école française de voile. Idéalement positionné au cœur du port de plaisance, il propose à chacune et chacun de s'initier, avec un encadrement professionnel, aux plaisirs des sports nautiques et ce dès 6 ans.

Au travers du canoë, du Stand up paddle, des multiples offres de l'école de voile municipale ou bien de l'école de plongée municipale, vivez un été des plus riches en émotions et en sensations, tout en profitant d'un cadre environnemental unique à la croisée de la mer et de nos étangs.

Sur notre lido, retrouvez aussi nos zones d'activités municipales et sportives réparties tout au long des plages : terrains de sports aménagés et en accès libre, parcours motricité pour les plus petits, etc...

Et n'hésitez pas à vous rendre à la première d'entre-elles, l'espace forme, santé, bien-être situé sur la plage rive Ouest, à proximité du centre nautique municipal. De nombreuses activités pour les petits et les grands vous y attendent pour passer un été dynamique ou relaxant.

Au programme : Gym douce, yoga, pilate, stretching, zumba, marche dans l'eau, etc., et des activités dédiées aux enfants dès 3 ans.

Avec la Ville de Frontignan la Peyrade, l'été sera une nouvelle fois dédié au sport et à la détente sur notre Lido !

Michel Arrouy

Maire
de Frontignan la Peyrade
Conseiller communautaire



Caroline SUNÉ

Maire adjointe déléguée
aux sports et activités de
pleine nature





CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

Le Centre Nautique Municipal de Frontignan la Peyrade 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, paddle, escalade et nage en mer. Des animations gratuites (ou à prix réduits) en journée, pour un été sportif à Frontignan la Peyrade.

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 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

Sorties découverte :

fun boat, habitable, bateaux collectifs,
planche à voile dès 8 ans

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.

Tarifs

10% de réduction dès 2 stages

Planche à voile, Optimist, Catamaran, Habitable :

5 séances = 177 €

4 séances = 151 €

3 séances = 121 €

1 séance supplémentaire = 46 €

Moussaillon :

5 séances = 127 €

4 séances = 107 €

3 séances = 86 €

1 séance supplémentaire = 34 €

Sortie découverte voile (1 séance) ... 20 €



A photograph of two divers underwater. The diver in the foreground is a woman with blonde hair, wearing a black wetsuit with blue accents, a mask, and a regulator. She is making an 'OK' hand signal. The diver in the background is a man with dark hair, also in a wetsuit and mask, making a 'V' hand signal. They are surrounded by bubbles and small fish in clear blue water.

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)

Stage Aquanaute enfant

5 séances = 127 €

4 séances = 107 €

3 séances = 86 €

1 séance supplémentaire = 34 €

Baptême de plongée adulte 60 €

Baptême de plongée enfant 50 €

Rando palmée et respiration sous-marine 29 €

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. Deux heures de découverte pour s'initier à la pratique et découvrir le littoral méditerranéen.

Les horaires

Lundi > vendredi

10h > 12h et 14h30 > 16h30



Nouveauté !

Canoë et découverte environnement

Venez découvrir les richesses de la faune et la flore des espaces balnéaires méditerranéens, en vous déplaçant à l'aide d'un canoë ou d'un paddle.

Tarifs

Paddle

..... 1 séance découverte = 20 €

Randonnée paddle

(niveau confirmé) 1 séance = 20 €

Sortie canoë et découverte

environnement 10 €





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, marche dans l'eau, Swiss ball ...

Les horaires

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

<https://marketplace.awoo.fr/805>

Tarif

////////////////////////////////////

1 ticket = 1h de pratique 3 €
Pour **10 tickets achetés, 1 ticket offert.**

Activités gratuites



17 juillet > 18 août

Lundi > vendredi

Pour les plus petits (3 - 8 ans)

Tous les matins, de 9h30 > 11h30.

Encadrées par un éducateur sportif 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.

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 prestataires qualifiés.

Zumbas géantes

Mardi 18/07 et jeudi 10/08

18h45 > 19h45

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





Nouveautés

Initiation escalade en falaise

Sur un site naturel à 30 minutes de Frontignan venez découvrir ou pratiquer l'escalade en famille ou entre amis.

Activité possible à partir de 10 ans (accompagné d'un parent), et pour un groupe de 6 personnes maximum.

Le départ pour l'activité se fera du centre nautique municipal, en minibus à 8h30.

Tarif

Sortie à la ½ journée10 €/ personne

Nage en mer

Venez plonger dans la grande bleue et découvrir ou pratiquer la nage en eau libre.

Activité possible à partir de 12 ans, et pour un groupe de 6 personnes maximum.

Programmation : 14, 18, 21 et 28 août.
Deux sessions :
9h > 10h30 et 10h30 > 12h

Tarif

Séance de 1h30...10 €/ personne



Planning du 3 juillet au 31 août

Plage du port rive ouest

	9h15	10h15	11h15	18h30
LUN.	Yoga <i>Olga</i>	Cuisses Abdos Fessiers <i>Olga</i>	Stretching <i>Olga</i>	Yoga <i>Florence</i>
MAR.	Yoga <i>Céline</i>	Yoga <i>Céline</i>	Marche dans l'eau <i>Céline</i>	Zumba <i>Ferriel</i>
MER.	Pilates <i>Florence</i>	Gym douce <i>Florence</i>	Swiss ball <i>Florence</i>	Renforcement général <i>Florence</i>
JEU.	Yoga <i>Morgane</i>	Pilates <i>Morgane</i>	Marche dans l'eau <i>Morgane</i>	Zumba <i>Florence</i>
VEN.	Stretching <i>Ferriel</i>	Swiss ball <i>Ferriel</i>	Marche dans l'eau <i>Ferriel</i>	Pilates <i>Morgane</i>

Planning sous réserve de modifications

Réservation aux cours obligatoire au centre nautique municipal ou en ligne sur
<http://marketplace.awoo.fr/305>

1 ticket 3€ (10 tickets achetés, 1 offert)

Dates des ZUMBA délocalisées au poste de secours du Grau rive Est :
 mardi 18 juillet et jeudi 10 août de 18h45 à 19h45 (pas d'inscription).

Centre nautique municipal

Espace forme, santé, bien-être

📍 Avenue Vauban, Port quai Ouest
34110 Frontignan

☎ 04 67 18 50 90

✉ centre.nautique@frontignan.fr

Renseignements sur place :

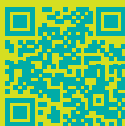
- lundi > vendredi - 9h > 17h
- dimanches - 9h > 12h et 14h > 17h

Modes de paiement acceptés :

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

*Achat des tickets et réservation
sur place ou en ligne :*

<https://marketplace.awoo.fr/805>



www.frontignan.fr



www.frontignan-tourisme.com

